

快乐心理学

林昆辉 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

快乐心理学 / 林昆辉著. —北京：电子工业出版社，2015.5
ISBN 978-7-121-25846-6

I. ①快… II. ①林… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第075705号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：19 字数：210千字

版 次：2015年5月第1版

印 次：2015年5月第1次印刷

定 价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

C O N T E N T S

快乐心理学（上篇）

019	PART 1 序论
020	（一）唯乐 S—R 模块
021	（二）快不快乐 S—R 模块的四层状态
023	1. 一层的结构模块
023	2. 二层的双元共构模块
024	3. 三层的三元共构 S—R 模块
027	4. 四层的四元共构模块
028	5. 四种类型 52 个 S—R
029	（三）唯乐 S—R 模块的人际冲突
030	（四）十四种快不快乐总表
032	PART 2 生活的四种快乐与不快乐
033	（一）第一种快乐

034	1. 第一种快乐的需求：欲望
034	2. 第一种快乐的实现：满足
036	3. 第一种快乐的执行
037	4. 第一种快乐的角色内涵：被爱
038	（二）第一种不快乐
039	1. 第一种不快乐的四段错误归因
040	2. 第一种不快乐的破坏力
042	3. 第一种不快乐的救援
042	4. 第一种不快乐的正确归因
043	（三）第二种快乐
044	1. 第二种快乐的角色规定
045	2. 第二种快乐的角色内涵
046	3. 第二种快乐的特质
047	4. 第二种快乐的异形
047	5. 第二种快乐与第一种快乐
052	（四）第二种不快乐

C O N T E N T S

052	1. 第二种不快乐的五种破坏力
053	2. 避免第二种不快乐的方法
054	（五）第三种快乐
055	1. 五种能力的指标
057	2. 求助而不求足的认知
058	3. 第三种快乐的敌人
058	（六）第三种不快乐
059	1. 第三种不快乐的三个原因
060	2. 第三种不快乐的破坏力
061	3. 降低或解除第三种不快乐的方法
061	（七）第四种不快乐
062	1. 我快乐，别人却因而不快乐
063	2. 我不快乐，别人也跟着不快乐
064	3. 别人快乐时，我却不快乐
065	4. 别人不快乐，我也跟着不快乐
066	（八）第四种快乐

067	1. 第四种快乐的分类
068	2. 快乐修正程序
069	3. 渲染的快乐与不快乐
070	4. 复合的快乐与不快乐
072	PART 3 四种快乐的操作程序
073	（一）前置操作程序
073	（二）中置操作程序
073	1. 首次定位技术
074	2. 二次定位技术
074	（三）后置操作程序
075	PART 4 四种快乐的操作魔法
076	（一）第一种快乐的魔法
076	（二）第二种快乐

C O N T E N T S

077 (三) 第三种快乐魔法

078 (四) 第四种快乐

079 PART 5 四种快乐的危机与转机

080 (一) 唯乐生活模型

080 1. 单一唯乐生活方程式

081 2. 二重唯乐方程式

082 3. 三重唯乐生活方程式

082 4. 四重唯乐生活方程式的救赎与转机

084 PART 6 第五种快乐与不快乐

085 (一) 第五种快乐

085 1. 第五种快乐的修炼

087 2. 第五种快乐的智慧：互利共荣

088 3. 第五种快乐的操作魔法

090	4. 第五种快乐的挫败
096	5. 第五种快乐的价值
097	（二）第五种不快乐
097	1. 第五种不快乐的沉沦
099	2. 我要让自己不快乐
100	3. 我要让别人不快乐

103 PART 7 第六种快乐与不快乐

104	（一）第六种快乐：生之喜悦
105	1. 第六种快乐的知识
107	2. 第六种快乐的真相：四颗心
121	（二）第六种快乐的操作
121	1. 享受第六种快乐
122	2. 运用第六种快乐
123	（三）第六种不快乐：死之苦痛

C O N T E N T S

123	1. 自杀者
124	2. 绝症患者与重症急、慢性病患者
124	（四）第六种不快乐的危机
125	（五）第六种不快乐的心身状态
126	1. 轻度危机
127	2. 中度危机
127	3. 重度危机
128	4. 急迫危机
128	（六）第六种不快乐的死亡时间表
130	（七）第六种不快乐的学习与启动
132	（八）第六种不快乐的解除
132	1. 第一阶段的救援
133	2. 第二阶段的救援
134	PART 8 第七种快乐与不快乐
135	（一）第七种快乐

136	1. 想乐就乐
137	2. 动念即乐
138	3. 当下即乐
139	（二）第七种不快乐
139	1. 普世魔法——引 - ☆为苦
140	2. 痛苦魔法——引 + ☆为苦
142	（三）快乐的人与不快乐的人
142	（四）快乐的经验与不快乐的经验

144	PART 9 结论
-----	-----------

快乐心理学（下篇）

149	PART 1 序论
-----	-----------

C O N T E N T S

152	PART 2 快乐的定义
153	（一）行为的后效：情绪
155	（二）主动性情绪与被动性情绪
155	1. 第一个真相：等待被动性快乐
157	2. 第二个真相：追求主动性不快乐
160	3. 第三个真相：等待被动性快乐，追求主动性不快乐
160	（三）追求主动性快乐，接受被动性不快乐
161	1. 接受被动性不快乐
175	2. 追求主动性快乐
179	PART 3 快乐与不快乐的等级
180	（一）快乐的三个等级
180	1. 第一级快乐：想了就快乐——思考的快乐
180	2. 第二级快乐：看了、听了、说了、闻了、摸了就快乐——体验的快乐

181	3. 第三级快乐：吃了、买了、做了、拥有了才快乐——占有的快乐
181	（二）快乐的储存与快乐箱
182	1. 快乐箱
184	2. 数位快乐箱
184	3. 记录与享受一辈子的快乐
185	（三）不快乐（或痛苦）的三个等级
185	1. 第一级不快乐：想到就不快乐——思想的不快乐
185	2. 第二级不快乐：看到、听到、说到、闻到、碰到就不快乐——体验的不快乐
186	3. 第三级不快乐：不吃、不买、不做、没拥有就不快乐——失去或得不到的不快乐
186	（四）不快乐的储存与痛苦箱
187	1. 痛苦箱（不快乐不见得是痛苦，此处依俗称来表示：不快乐。）
187	2. 痛苦箱的操作技巧
189	3. 快不快乐的选择

C O N T E N T S

194	PART 4 欲望与嫌恶
195	（一）欲望：我要快乐
196	1. 欲望的满足与不满足
200	2. 欲望的操作与管理
202	（二）嫌恶：我不要不快乐
202	1. 嫌恶的四个界面
207	2. 嫌恶的操作与管理
210	PART 5 幸福与痛苦：欲望与嫌恶的量化管理
211	（一）幸福感的量化技术
211	1. 六大心理连带关系
214	2. 幸福盘 I 与幸福指数
219	3. 幸福盘 II 与幸福指数
223	（二）痛苦感的量化技术
223	1. 六种心理创伤

225	2. 痛苦盘 I 与痛苦指数
228	3. 痛苦盘 II 与痛苦指数
229	（三）幸福盘与痛苦盘的运用
229	1. 四种功能
231	2. 两种魔法
233	3. 苦乐综合盘
234	4. 心理咨询技术
235	（四）欲望与嫌恶的量化管理
235	1. 幸福与痛苦的理性抉择
239	2. 三组欲望与嫌恶

241 PART 6 快不快乐的事件管理

243	（一）事件的分类
243	1. 第一类事件：想做就可以做的事
244	2. 第二类事件：想做却不能做的事

C O N T E N T S

244	3. 第三类事件：不想做就可以不做的事
244	4. 第四类事件：不想做却非做不可的事
245	（二）四类事件的关系
245	1. 幸福快乐的事件：第一类与第三类事件
245	2. 痛苦不乐的事件：第二类与第四类事件
245	3. 第一类事件与第二类事件
246	4. 第三类事件与第四类事件
246	5. 第二、四类事件的操作
247	6. 第一、三类事件的操作
249	（三）创伤事件：四类事件相对定位的冲突
249	1. 四类事件的相对定位
250	2. 创伤事件
256	（四）四类事件的自我抉择
257	1. 第一类事件
257	2. 第二类事件
259	3. 第三类事件

260	4. 第四类事件
261	（五）四类事件的 20 种基本抉择
261	1. 4S20R 一览表
263	2. 第一类事件的三种选择
264	3. 第二类事件的七种选择
266	4. 第三类事件的三种选择
266	5. 第四类事件的七种选择
269	6. 4S20R 的纪录与管理
274	（六）四类事件的 98 种选择
275	1. 4S98R 全览表 I
278	2. 4S98R 全览表 II
282	（七）第二、四类事件的调适与改变技术
284	1. 如何处理第二类事件
296	2. 如何处理第四类事件
301	PART 7 结论

快乐心理学

上 篇



PART 1

序论



快乐只是生与死之间的一种心理状态，可是却最为奇妙而且令所有人都爱不释手。“生”的这端，除了“快乐 VS. 不快乐”以外，还有“有 VS. 无”“成（赢）VS. 败（输）”“值得 VS. 不值得”——共有四个生活的 S（刺激）→ R（反应）模块。表面上四个正端：“有一成一值得一快乐”，呈现为 +S（正向刺激）与 +R（正向反应）的次数与强度足够时，S → R 会转变为 S → (O) → R，再转变为 S → O → R。个体（O）的主体性就会出现，而且自我感觉“I am ok”。反之，四个负端“无一败一不值得一不快乐”的出现，会让个体上自觉“I am not ok”。事实上却又出现正端联结负端，尤其是：“有一成一值得一不快乐”而令人生“精彩”万分。

基本需求之外的有无，以及成败与价值都是文化所外铄与规范的。快不快乐却是个体，单独的、内发的、本能的需求与现象。没被教育或社会化不成功的儿童、成人或某些病人（人格疾患与精神分裂症），他们只活在快乐与不快乐之中，他们的生活里没有价值感、不在乎成败，也无所谓有或无。

（一）唯乐 S-R 模块

从一个生涯发展的历程来观察，基本需求被满足就笑，不被满足就哭。婴儿期、幼儿期的基本需求之外的需求被满足就快乐，不被

满足就不快乐。儿童期任何需求被满足就快乐，任何需求不被满足就不快乐。儿童的唯乐 S-R 模块，将延续到少年期（初中）、青少年期（高中）、青年期（大学）、中年期以至老年期。

虽然快不快乐不是唯一的 S-R 模块，却是日常生活中最常操作的 S-R 模块。因为就快不快乐相对于其他的模块而言，三种负端与不快乐的联结是常态，三种正端与不快乐的联结是病态；三种正端与快乐的联结是常态，三种负端与快乐的联结不是病态就是大智大慧；所以常态与智慧态的快乐有六种，而病态的快不快乐各有三种。

询问或自述快不快乐最不伤颜面，包容性也较宽广。快不快乐是个体本能的 S-R 模块，而不像其他三个 S-R 模块，都有强烈的文化规范意涵。唯乐 S-R 模块，是指未发展出或抛弃，其他三个模块（有 vs. 无，成 vs. 败，值得 vs. 不值得），坚持或选择只生活在快不快乐 S-R 模块的正端——唯乐原则（超乐避苦）。所以，快乐的追求与享受，变成人类的必然的恒常状态。

（二）快不快乐 S-R 模块的四层状态

当个体以快不快乐的 S-R 模块为主体时，其与其他三种 S-R 模块会架构出以下的四种共构的层次如下图表：

一层 (1 种 S-R)	二层 (12 种 S-R)	三层 (24 种 S-R)	四层 (16 种 S-R)
<div> <div> +5 +4 +3 +2 +1 0 -1 -2 -3 -4 -5 </div> <div> <div>快乐</div> <div>不快</div> <div>快乐</div> </div> </div>	<div> <div>值得</div> <div>快乐</div> <div>有</div> <div>快乐</div> <div>成</div> <div>快乐</div> </div>	<div> <div>成</div> <div>有</div> <div>快乐</div> <div>值得</div> <div>有</div> <div>快乐</div> <div>值得</div> <div>成</div> <div>快乐</div> </div>	<div> <div>值得</div> <div>成</div> <div>有</div> <div>快乐</div> <div>不值得</div> <div>败</div> <div>无</div> <div>不快乐</div> </div>

1. 一层的结构模块

日常生活中一个又一个的生活事件，大部分都是被置放于以快不快乐 S-R 模块为核心的抉择程序中测量。如上图，一层的单元结构模块有两个，生活中不是快乐就是不快乐，事件被放在 -5~+5 之间评量，而产生多快乐或多不快乐的心理状态。

2. 二层的双元共构模块

二层的双元共构模块，让一个人活得更精彩，人与事件的关系和产生的心理状态包括：

双元共构	拥有		成功		快乐		值得	
	○	×	○	×	○	×	○	×
1					○		○	
2					○			×
3						×	○	
4						×		×
5	○				○			
6					○			
7	○					×		
8		×				×		
9			○		○			
10				×	○			
11			○			×		
12				×		×		

- (1) 又快乐又值得
- (2) 虽然不值得但是快乐
- (3) 虽然不快乐但是值得
- (4) 不快乐也不值得
- (5) 又快乐又拥有
- (6) 虽然没拥有但是快乐
- (7) 虽然不快乐但是拥有
- (8) 不快乐又没有
- (9) 快乐又成功
- (10) 虽然失败但是快乐
- (11) 虽然不快乐但是成功
- (12) 不快乐又失败

单一的快乐变成以上六种快乐，单一的不快乐也变成以上的六种不快乐。日子不再是二元对立，不是快乐就是不快乐。只要两个翘翘板中有一个正端会翘起来即可，只要翘翘板会摇来摇去就好，只要不是一直叠在负端就好，12种生活模式让生活变精彩。个体的发展成熟过程，还会继续发展出三层的三元共构 S-R 模块，及四层的四元共构 S-R 模块。快不快乐的日子，就发展成精彩非凡的生活。

3. 三层的三元共构 S-R 模块

三元共构的 S-R 模块包括以下 24 种 S-R：

三元共构	拥有		成功		快乐		值得	
	○	×	○	×	○	×	○	×
1	○		○		○			
2	○			×	○			
3		×	○		○			
4		×		×	○			
5	○		○			×		
6		×	○			×		
7	○			×		×		
8		×		×		×		
9	○				○		○	
10	○				○			×
11		×			○		○	
12	○					×	○	
13		×			○			×
14		×				×	○	
15	○					×		×
16		×				×		×
17			○		○		○	
18			○		○			×
19				×	○		○	
20			○			×	○	
21				×	○			×
22				×		×	○	
23			○			×		×
24				×		×		×

- (1) 又快乐又拥有又成功
- (2) 虽然失败但是既拥有又快乐
- (3) 虽然没拥有但是又成功又快乐
- (4) 虽然没拥有又失败但是快乐
- (5) 虽然不快乐但是又拥有又成功
- (6) 虽然不快乐又没拥有但是成功
- (7) 虽然不快乐也不成功但是拥有
- (8) 不快乐也不成功又没拥有
- (9) 又快乐又拥有且值得
- (10) 虽然不值得但是有拥有又快乐
- (11) 虽然没有但是值得又快乐
- (12) 虽然拥有又值得但是不快乐
- (13) 虽然没拥有又不值得但是快乐
- (14) 虽然不快乐又没有但是值得
- (15) 虽然不快乐又不值得但是拥有
- (16) 不快乐不值得也没拥有
- (17) 又快乐又成功且值得
- (18) 虽然不值得但是成功又快乐
- (19) 虽然失败但是值得又快乐
- (20) 虽然不快乐但是成功又值得
- (21) 虽然失败又不值得但是快乐
- (22) 虽然不快乐又失败但是值得

(23) 虽然不快乐又不值得但是成功

(24) 不快乐又失败且不值得

以上共计 12 种快乐和 12 种不快乐。每天的每件事，竟然可以有 24 种选择。

4. 四层的四元共构模块

四元共构 S-R 模块包括以下的 16 个 S-R:

四元共构	拥有		成功		快乐		值得	
	○	×	○	×	○	×	○	×
1	○		○		○		○	
2	○		○		○			×
3	○			×	○		○	
4		×	○		○		○	
5	○		○		○	×	○	
6		×		×	○		○	
7		×	○		○			×
8		×	○			×	○	
9	○			×	○			×
10	○			×		×	○	
11	○		○			×		×
12		×		×	○			×
13		×	○			×		×
14		×		×		×	○	
15		×		×		×	○	
16		×		×		×		×

- (1) 又值得又成功又拥有又快乐
- (2) 虽然不值得但是又成功又拥有又快乐
- (3) 虽然失败但是值得又拥有又快乐
- (4) 虽然没有但是值得又成功又快乐
- (5) 虽然不快乐但是成功又拥有又值得
- (6) 虽然没有也失败但是值得又快乐
- (7) 虽然没有也不值得但是成功又快乐
- (8) 虽然没有也不快乐但是成功又值得
- (9) 虽然失败也不值得但是拥有又快乐
- (10) 虽然失败也不快乐但是拥有又值得
- (11) 虽然不快乐也不值得但是拥有又成功
- (12) 虽然不值得又没有也失败但是快乐
- (13) 虽然不值得又没有也不快乐但是成功
- (14) 虽然不值得又失败也不快乐但是拥有
- (15) 虽然不快乐又没有也失败但是值得
- (16) 不值得也失败既没有又不快乐

以上共计 8 种快乐和 8 种不快乐可以选择。

5. 四种类型 52 个 S-R

当一个人发展成熟时, 他将拥有四种类型(一至四层)共计 52 个 S-R 模块。他的生活中有 26 种快乐 S-R 可以选择, 26 种不快乐 S-R 可

以选择。当生活中任何一个事件都有 52 种可能性或选择性时，人生就变得色彩斑斓。乐与不乐的比值是 26 : 26 时，唯乐 S-R 模块的选择，更带给儿童和大部分的人处于恒常的 26 种快乐状态。

（三）唯乐 S-R 模块的人际冲突

每个人都追求与享受，生命中最美好的唯乐 S-R 模块。但是家人一起生活、学生一起求学、同事一起工作、众人一起存活在相同的空间或不同的时空之时，你的唯乐 S-R 和我的唯乐 S-R 和大家的唯乐 S-R 冲突时，是要让谁快乐？让谁不快乐呢？人与人有血缘关系、情爱关系、权力关系、利害关系、性关系……等，所有的关系交错影响而统整于“角色关系”之中。

出生、成熟至成人再老化至死亡的过程中，从单一角色到多重家庭角色与多重社会角色的学习经验，一直和自我的欲求与唯乐 S-R 模块相抗争。蛋糕自己吃？还是分一半给弟弟吃？或者全部让给弟弟吃呢？从小到大这个问题的内容，一直用不同的材料替代，一直有不同的因素介入抉择判断的标准。快不快乐 S-R 模块的 52 个程序融入四种生活事件中，构成十四种快不快乐，六种快不快乐的等级，主动性与被动性快不快乐四种类别。又发展出欲望与嫌恶的事件管理模式，以及幸福与痛苦的量化技术。第一大项在上篇讨论，其余各项于下篇论述。

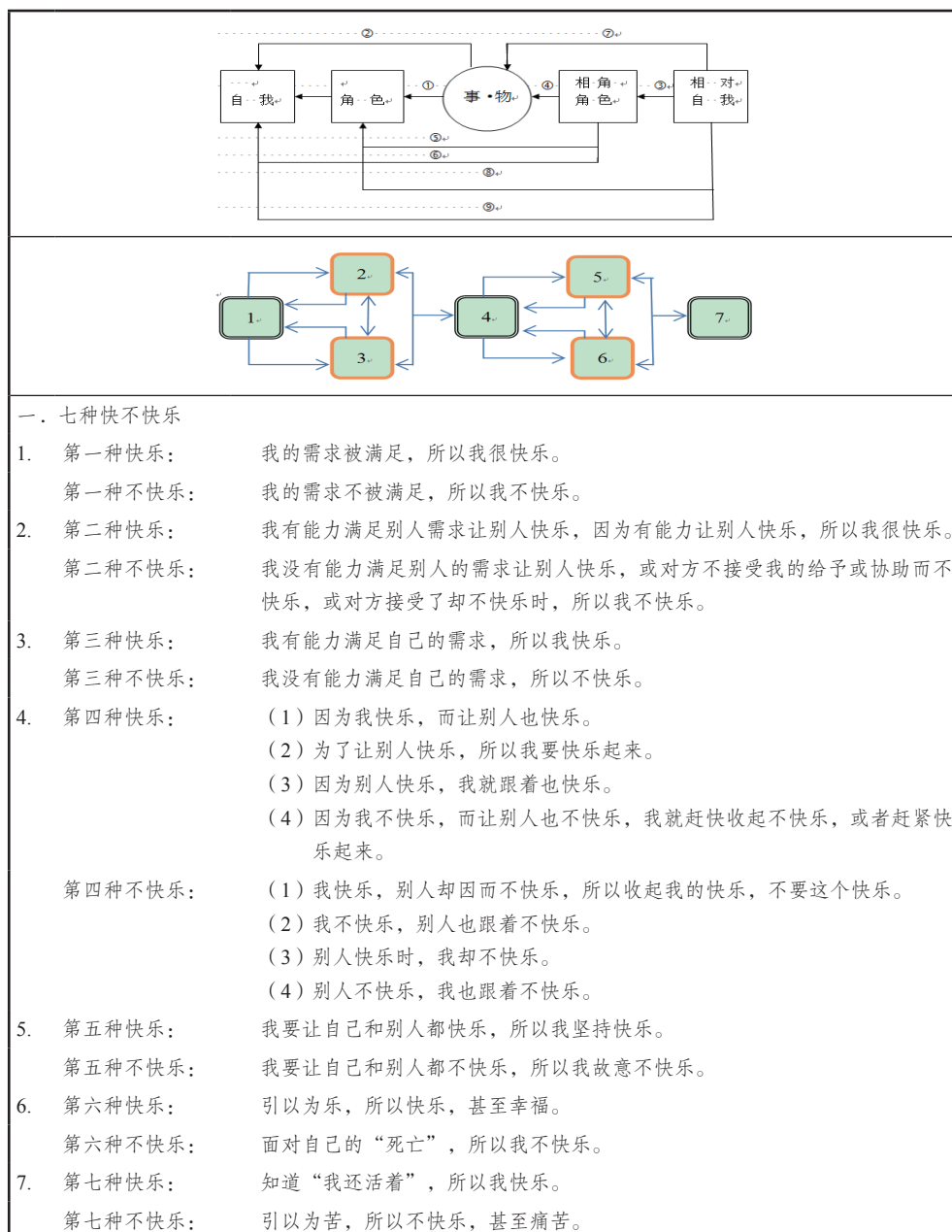
（四）十四种快不快乐总表

快乐是一种身心反应状态（R），时序上会有一个前置的条件刺激（S）。这个S，通常是指环境或情境中的“事件”，尤其是指谓事件中的“需求”是“满足”或“不满足”，来决定R是快乐或不快乐。通常，我们也习惯指称当下人之状态（我快不快乐），来推论或定义前置事件（好或坏，成或败，值得或不值得，存有或虚无）。

快乐一直被定义为：行为的后效。大部分人谈起自己快乐与否，几乎都是在说明他的需求是否“被满足”。世世代代绝大部分的人，几乎都引用这个定义，而把自己的人生困死在特定的快乐与不快乐之中。孩子从小就不惜用任何代价去搏得快乐，层出不穷的偏差行为，需索无度的要求，都只是为了让自己快乐，都只是为了不让自己不快乐。幼儿如此，少儿如此，青年人如此，中年人如此，老年人也如此；世世代代列祖列宗，以至世世代代子子孙孙也都如此。不论是我让自己不快乐，或者你让我不快乐，或者我让你不快乐，或者大家让大家都不快乐——人在生活场中被快不快乐所操控。

从快乐的条件刺激（S），到快乐的人（O），以至于快乐的反应（R）。想要超越与享受快乐，人就必须跨越原始的快乐而走到文明快乐，从本能的快乐进化到学习的快乐。更要从自我的快乐进化到角色快乐，从角色的快乐进化到相对角色快乐，从相对角色的快乐进化到相对自我快乐。本文将探索人类文明发展的轨迹，接轨于个体的心理历程，建构出包含七种快乐与七种不快乐的快乐心理学。十四种快

不快乐的定义与关系如下表图说：



PART 2

生活的四种快乐与 不快乐



前八种快不快乐，是最基本的经验与能力。未于小学与初中阶段给予系统的教育训练，就得付出一生的代价来揣摩。

（一）第一种快乐

第一种快乐：我的需求被满足，所以我很快乐。第一种快乐是最原始的快乐，也是泛文化的、共同的快乐判则。从婴儿时期开始，人类不学而知、不知而行的执行第一种快乐。又因为父母扮演照顾者的角色，强化孩子接受了更绵密的第一种快乐，也养成了享受或等待第一种快乐的经验与习惯。在个体成熟与生涯发展的历程中，从婴儿、儿童、少年、青少年、青年、中年至老年，满足第一种快乐的生活场是“家庭”，提供这种满足感的人主要是“父母”。

伴随个体的生涯发展历程，个体向不同的对象需索快乐，而建立了各种不同的人际关系。原生家庭的父母，会主动而无条件地提供子女，各种衣食住行娱乐等基本需求的满足。但是满足的形式、内容与时空条件，对子女而言却仍须付出“代价”。子女必须在常规的遵守，学业与才艺的学习和学习的成就上，付出相对的代价来交换各种需求的满足。又因为需求的种类、数量的多寡，以及满足程度的差异期待，又造成交换行为的冲突，导致相对权力体系与情爱关联的破坏。亲子间绝大部分的冲突，竟然来自孩子的原始动机：我要（第一种）快乐。

个体年龄渐长，进入学校、社团、机构、社区与社会，更发现三个真相：

1. 第一种快乐的需求：欲望

欲望：第一种快乐的需求，竟然是随心“可欲”。心念一动，欲望就出现——人立刻处于需求不满足的状态。“可欲”的需求，不但种类多，不同的欲望可以并存。而且主动向个体招手的“欲求”，透过商业化的宣传与同侪的煽动，更让个体几乎无处躲避。某些欲求俨然是一种时尚或流行，逼迫个体非“要”不可。欲望出现以下几种特质：

- （1）易于滋生。
- （2）多而复杂。
- （3）有主动的，有被诱惑的，有被逼迫的。

2. 第一种快乐的实现：满足

满足：第一种快乐的满足，竟然控制在别人身上。交换的条件只是必要的条件，相对人的意志才是重要的条件。某些欲望永远得不到满足，某些满足却向你兜售欲望。大部分物质类欲望的满足，都标明了“金钱”的数量。金钱的取得，也标示着各种合法或不合法的路径。精神类欲望的满足则标示：先爱别人，别人才会爱你；付出一生的许诺，才会得到爱情与亲情。有些人的交换总是失败，有些人学会：用钱交

换情爱的满足。有些人被喂饱满足，有些人永不满足。满足出现以下几种特质：

（1）大量的无料的（免费的）满足。

这种满足，让一个人认定：第一种快乐是常态，是不须支付任何成本的。某些人或大家，都应该自动给我第一种快乐，才是合情、合理与合法的。

（2）轻易而快速的满足。

这种满足方式，让一个人认定：第一种快乐是呼之即来的快速满足方式。只要我说我要，父母或大家都应该立刻满足我，而且这对他们也只是举手之劳的小事。

（3）付出承担不起的代价所获得的满足。

如果没人满足我的第一种快乐，就算付出再大的代价，就算付出我所承担不起的代价，我也必须得到第一种快乐。第一种快乐变成绝对性的需求，就如毒瘾般愈要愈多，甚至用不合情、不合理、不合法的方法也在所不惜。

（4）永远有欲望尚未满足。

无穷止尽的欲望在脑海盘旋，有的儿童初进玩具反斗城（大卖场）——什么都想要。一个欲望刚满足，另几个欲望又升起。正享受着某个第一种快乐，却又已盘算着其他的欲求。怎么满足他都没用，因为他——需索无度，所以很快地又掉入另一个第一种不快乐之中。

3. 第一种快乐的执行

欲望出现就会不满足，就会想做些什么，把不满足变成满足。追求人类基本需求的满足是本能性行为，追求基本需求之外文明生活形式之需求的满足是必须性行为，追求奢侈品的满足是流行时尚相对于经济能力的学习性行为。所以追求第一种快乐并没有对错之别，有问题的是追求——做的方法。做的方法一共有三种：

（1）合情、合理、合法的方法

操作合情、合理、合法的方法追求第一种快乐，或者企图把第一种不快乐转变成第一种快乐，这是每个人都必须学习与遵守的社会行为规范。

（2）不合情、不合理、不合法的方法

操作不合情、不合理、不合法的方法追求第一种快乐，或企图用这些方法把第一种不快乐转变成第一种快乐，这是每个人都不可以尝试或学习的错误方法。

（3）不合情、不合理却是合法的方法

操作不合情理却是合法的方法，用强迫的方式胁迫对方，来获得第一种快乐。当孩子发现这方法有效时，亲子关系即将受到一波强过一波的挑战。这是天大的秘密，父母绝不能让孩子发现这个秘密。

发现这个秘密，学习这种手段，重复操作这类的行为，真是惊心动魄的过程。大哭大闹、大吵大叫也就算了，故意延宕某些行为或破

坏某些事件或物品就令人不满。故意伤害自己或别人身体，甚至伤害自己或别人生命，更令人痛心不已。这个秘密一定会曝光，如何令人有所不为或不敢为，就变成亲子教养的重大文明课题。

4. 第一种快乐的角色内涵：被爱

只要第一种快乐出现，就必须伴随出现三种内在正向反应，一是感谢，二是感动，三是感恩。愈大的快乐，愈是得来不易的快乐，就必须反应出这三颗心，表达出感谢或感动或感恩的外显行为，传达于满足我第一种快乐的人。如果家庭角色发展历程中，扮演儿女角色的孩子，只是一味地享受第一种快乐，从来就没有激发感谢的心，感动的心，以及感恩的心，甚至从来就没表达这三种语言与行为，那么教养是失败的。教孩子礼仪，凡事“谢谢”不离口，就是由外到内化的过程。

第一种快乐代表被爱，代表那人爱我，而且我接受而被爱。第一种快乐表面上源自于需求的满足，本质来自于被爱的满足。“需求的满足→被爱的满足→感谢感动与感恩的回报行为”，这是第一种快乐的三段式引爆与提升。这将把第一种快乐提升至第二种快乐。第一段的快乐，孩子仍然沉溺于自己需求的满足。第二段的快乐，孩子将抬头张大眼看着瞧着满足他的相对人，感受到对方源源推送的爱，以及自己毫无保留的被爱。第三段的快乐，才让孩子的心砰砰乍响，心终于开了动了，真诚地说出“谢谢”，努力地想要向对方回报——报

恩的行为。这一切，让第一种快乐，好美！好奇妙！但是，如果，第一种快乐一直停留在第一段，从儿童到成人到老人，都未曾引爆到第二，三段呢？那么，好丑！好凄惨！

（二）第一种不快乐

青年期自立更生之前，父母“主动”提供第一种快乐的满足。少儿青少年只要接受或等待或提出需求即可，几乎不必有任何相对的付出或回馈。但是，离开“原生家庭”踏入学校、职场、社团或婚姻家庭时，相对人或相关人或不相干的人，却都不会主动提供个体第一种快乐的满足，甚至强烈提出需求也得不到满足。这时候就像原生家庭的父母延宕满足孩子的需求，或没有能力或意愿满足孩子的需求时一样，孩子就会表出“不快乐”的心身状态。

第一种快乐的衍生性问题中，最具破坏性的就是会衍生第一种不快乐。年龄愈大，拥有的资源愈多，“要”得到的东西就愈多。难处在于：第一种快乐的需求内容，永远会高于他人提供满足的能力或意愿。这个情形出现时，为了需索快乐，却引发了第一种不快乐——因为：我的需求没有被满足，没有人愿意满足我的需求，没有任何人有能力满足我的需求，所以：我的欲望愈炽烈，我的心愈饥渴，我痛苦莫名，我不快乐。

只要有第一种快乐，就会陷入第一种不快乐。孩子在家庭中有可能大部分是第一种快乐，可是到了幼儿园和小学，却发现到处都是第一种不快乐。聪明的孩子会立刻发现，想在学校的团体生活中，得到大量的第一种快乐，只有当个乖宝宝拚命读书获得好成绩。或者拚命使坏，操作不合情或不合理或不合法的方式，来逼迫大家让我快乐。聪明的孩子也发现，想在学生生涯尽量避免第一种不快乐，只有两个办法：一是放弃某些欲望，放弃某些第一种快乐。二是找对的人要第一种快乐，主动避开不愿意或没能力满足各种欲求的人。

只要欲望升起，饥渴的心就炽烈燃烧，眼睛亮、精神来、心里明白，整个人处于蓄势待发的准备状态，“如果我可以……”的自我语言在心里不断地复诵，第一种快乐还没得到，人却已处于心灵正向激发的状态。这段心理蜜月期间不会长久，念头一进入达成目标的可能性评估时，往往就开始泄气了。

人们突然发现：总是念头方起，不快乐（第一种）就悄然而至。人们更惊讶于：需索快乐的结果总是不快乐居多。而且，话不必说出口，行为不必做出来，第一种不快乐直接寄居在心根意念之中。用想的，就可以一直浸泡在第一种不快乐之中。

1. 第一种不快乐的四段错误归因

“需求不被满足→被爱不满足→人家不爱我→我不值得被爱”。第一种不快乐容易引爆以上四段式的内在反应。第一段的不快乐，燃

烧着欲望与嫌恶，人就沉溺在无穷无尽的欲望与饥渴之中。第二段不快乐，把自己推落万丈深渊之下的冰窟之中。我需要被爱，我得不到爱，为什么没人来爱我。孤寂可怜、凄凉、冰冷的寒意，把整个人冻成一个渺小无比的小人。第三段不快乐，引爆怒火狂烧相对人。“你不满足我，是因为你根本不爱我”“为什么你不爱我？”“你怎么可以不爱我，你是我的△△或□□呀！”“你对不起我”、“我不原谅你”、“你伤害我”、“你是坏人”、“你可耻”、“你……该死！”。第四段不快乐，是自我囚禁，是自虐，是自我惩罚，是自我伤害，更是自我挫败。因为我不值得人家爱。因为，我无用，我无趣，我无能，我没品，我没资格被爱，我不值得任何人爱，我不配、不该、不能想……我该骂、我该打、我……该死！”

2. 第一种不快乐的破坏力

第一种不快乐的四段错误归因反应，会严重破坏自己的心身状态，以及人际关系。破坏力分述如下：

（1）引发不快乐的情绪状态

负向情绪出现，有人又叫又跳又笑又闹，有人不言不语不吃不睡，有人哀声叹气怨天尤人，有人……。

（2）引发不快乐的动机状态

负向动机状态出现，满脑子盘旋的自我语言，都是“我不高兴”“我不快乐”“我非常难过”“我心情很不好”“我的情绪坏透了”“为

什么要这样害我不快乐”“凭什么不让我快乐”“怎么可以这样强迫我不快乐”“我为什么这么可怜~这么不快乐”“某人故意要让我我不快乐”……。

（3）引发不快乐的生理状态

负向生理状态出现,身体变得紧张而僵硬,呼吸变得急促而不规律,脑神经系统开始突发性的兴奋或阶段性的抑制而不活动,内分泌系统开始混乱、吃不下饭、睡不着觉、容易恍神、记忆力减退、反应力时而迟钝时而强烈、口干舌苦……。

（4）引发不快乐的偏差行为

负向行为状态出现,当事人开始报仇,开始故意不去做该做的事,并且故意去做不该做的事,企图重创对方与双方的关系。

（5）引爆内心更强烈的欲望

第一种不快乐出现之后,如果未能积极管理欲望或改变需求等级,欲望会愈强烈地需索满足。时间延宕愈久,愈可能采取不合情、不合理、不合法的方法来争取,也愈可能压抑在内心狂烈地挣扎而引发精神疾病。

（6）破坏自我形象、自信心与相对角色扮演

第一种不快乐会破坏相对角色扮演,当事人会拒绝自我角色扮演,故意错乱自己角色行为内容,也会拒绝相对角色扮演,故意错乱相对角色行为期待。严重的更会破坏自我形象(self-image)、自信心,错认自己是一个没有用的人或不幸的人,而逃避与畏惧人际关系的互动。

3. 第一种不快乐的救援

因为破坏力惊人且出现的几率很多，所以必须学习救援或删除第一种不快乐的方法。儿童从小就必须被教育与练习下列程序，生涯发展过程才不会再三困死在第一种不快乐之中。

- (1) 用合情、合理、合法的方法去争取需求被满足。
- (2) 争取成功就好好享受第一种快乐。
- (3) 争取失败就要制止自己，千万不可以用不合情、不合理、不合法的方法去抗争。
- (4) 要求自己打消原来的需求与欲望。
- (5) 要求自己改变原来需求与欲望，满足的对象、时间、空间与方法。
- (6) 要求自己改变原来需求的内容与欲望满足的等级。
- (7) 如果以上都做不到，就要请父母亲帮忙。
- (8) 如果父母也帮不上忙，就要向朋友、师长求助。
- (9) 如果师长、朋友也帮不上忙，就要向专业的心理咨询机构，求助于专业的心理咨询师。
- (10) 如果也帮不了忙，就要向临床心理师求助。

4. 第一种不快乐的正确归因

(1) A 归因

“需求不被满足→需求的条件（需求的目标物、数量、金额、次数、

强度、时间、空间、对象……等）出了问题→修改需求条件→更换可被满足之其他需求（当原始需求无法修改时）。”

（2）B 归因

“需求不被满足→被爱不被满足→谁满足？谁也不满足→人家不爱我→我先学习怎么爱别人→我不值得被爱→对方有什么需求→我能否去满足对方的需求→对方值不值得我爱他。”

（3）AB 归因的形式与过程都需要父母、师长、朋友、社会典范、模拟与练习，经由个别化、集体化到仪式化的程序，每个孩子每个个体都要从他律到自律，而养成 AB 归因的生活反应习惯。但是父母师长还不会如此教养子女时，每个孩子或成人都会“自然地”执行第一种不快乐的四段式错误归因。人类发展的儿童教养，面临的第一个挑战，竟然是——修正错误的本能性反应行为——在第一种不快乐四段式错误归因的必然威胁下，企图建构第一种不快乐的正常 AB 归因。

（三）第二种快乐

第二种快乐：我有能力满足他人的需求让他人快乐，因为看到对方快乐我也快乐起来。这种为了自己有能力给他人快乐而感受到的快乐，比自己的需求被满足更快乐。第一种快乐源于“需求的满足”，第二种快乐源于“能力的实践”。第一种快乐的需求是自己的需求，

第二种快乐的能力是“满足别人的需求”。第二种快乐是文明快乐，也是泛文化的快乐。这种形式上完全与第一种快乐相反的行为，必须经由观察、模仿与学习而来。这种利他行为也会奇迹似地出现在父母的角色内容中，成为亲子互动的利他行为。因为每一个父母近乎本能的执行第二种快乐，所以每一个子女才得以近乎本能地享受第一种快乐。

1. 第二种快乐的角色规定

每一个人都可能经历第一种快乐——从必然变成不必然的质变。但是，享受第一种快乐的孩子，却不一定看得到或学得到第二种快乐。第二种快乐是文明快乐，文化已经把第二种快乐“规定”为“父母”的角色内容，所以是为人父母者的“本能”。可是个体扮演其他社会或家庭角色时，却不必然、不愿、不会、不能或不甘心，操作第二种快乐于相对人的相对角色。所以一个母亲会自然地对孩子执行第二种快乐，却对先生执行第一种快乐。第二种快乐，不会在角色之间迁移，而必须在角色之内学习。

第二种快乐也被文化规定到“情侣”的角色内容，并且规定在“比较爱对方”的那个人身上，或者规定在“爱”人之时。“比较不爱对方”的人或“被爱”的人，则被规定执行相对的第一种快乐。在人情与友情之间，其实也可以看到第二种快乐的执行者，而被称颂与感谢。深入的追究才了解：第二种快乐并非“配置”于相关角色，而是连结于“爱

与被爱”的“爱”。

2. 第二种快乐的角色内涵

原来，第二种快乐的角色内涵，就是“爱人”。想要爱人也是欲望，但是爱人的欲望分成三级：第一级是“占有”或“拥有”对方的爱——被爱的欲望或需求，亦即第一种快乐的需求。第二级是“求爱”的欲望或需求，当事人必须去想去做许多的事，来“求得”对方愿意“爱我”，愿意满足我的需求——让我“被他爱”。第三级是“爱他”的欲望，觉得对方很美、很好（欣赏对方），想到他或看到他或在一起就觉得喜乐（喜欢对方），进而想要满足对方的需求让对方更好更快乐（爱对方）。第二种快乐可能是上述第二级欲望：“求爱”的形式，也可能是上述第三级欲望：“爱人”的内容。

爱人，不论是以上三级欲望的任一种，都还可区分为动机状态与执行状态两大类。第二种快乐不只是欲望或动机，而是一种行为状态。所以执行爱人的第二三级欲望，而且对方愿意接受，接受“求爱”或愿意“被爱”时，个体就会出现第二种快乐；反之，对方不愿意、不接受“求爱”或“被爱”之际，个体就会出现第二种不快乐。

因为相对第一种快乐而言，在时序上是生命体经历的第二种快乐。第一种快乐的获得老是要看别人脸色，第二种快乐却操之在我。第一种快乐是被动的快乐，第二种快乐却是主动的快乐。所以不论第二种快乐的激发条件，是来自学习或自然发生的。个体发现第二种快乐，

就好像找到宝藏一样。他将开启“找——就可以得到”的寻宝游戏。第一种快乐的获得，必须依赖他人的“给予”才能满足；第二种快乐的获得，则必须依赖他人的“接受”才能满足。满足与否的真相，却又不只在于接不接受。

第二种快乐是能力的实践，这个能力可区分两种判别标准如下：

（1）我有能力满足他人的需求，所以我很快乐。

因为我有满足他人需求的能力，而觉得快乐无比。亦即，对方只是一个受体或媒介。只要我做了这些行为，不管对方接不接受，更不管对方快不快乐，我都可以很快乐。

（2）我有能力让他人快乐，所以我很快乐。

因为我有让别人快乐的能力，而觉得快乐无比。对方的需求若已满足，可是却不快乐，我还是无法引以为乐。一定要对方快乐了，我才会快乐。

3. 第二种快乐的特质

从练习性行为到习惯性行为，第二种快乐会出现以下几种特质：

（1）大量的练习性行为，大量的享受自己的能力。

（2）大量的惯性行为，大量的肯定自己的价值。

（3）特定角色的目的性行为，大量的享受对方的快乐。

（4）利他行为的经验与能力，大量的品德与价值内化的成长。

4. 第二种快乐的异形

一样来自父母角色或爱人的需求，一样全力以赴地执行满足他人需求的行为，一样的享受第二种快乐，可是却令对方极不快乐，这就是第二种快乐的异形。许多父母和爱别人的人都陷落于此，自己沾沾自喜——为了自己可以无私的利他行为而自诩之际，不是误以为对方很快乐，就是去质问（或疑惑）对方“为什么不快乐”，“为什么我已经为你如此这般了，你竟然还不快乐？”原因在于以下三项：第一个原因是误判对方的需求，给的不是对方要的。第二个原因是操作爱人的第一种欲望，强龙硬压地头蛇，硬说对方的需求是错的，“你根本不知道你要的是什么？”“我认为你真的需求是什么……”总以为自己说的才是对的。因此，尊重或协助对方找到他的需求，并以对方能够接受的方式来满足对方的需求，才不会把自己的第二种快乐，建立在别人的痛苦之上。第三个原因是满足需求的方式，不是对方喜欢或能够接受的。高傲的态度、盛气凌人的语言、夸张的动作、强势的行为、公开化的展示……，往往都是对方所厌恶的（灾区心理重建的救援团队，稍不小心就会犯这个大错）。

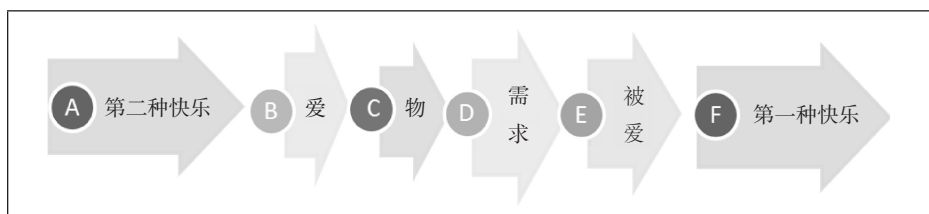
5. 第二种快乐与第一种快乐

第二种快乐和第一种快乐，是相互需求对方的一组心理状态。可这种看似水乳交融的快乐，却出现极端差异的心理方程式（心理历

程)——迷失与冲突。

(1) 两种快乐的迷失

爱, 迷失在两种快乐互相激发的历程之间。不是迷失于心理历程, 而是迷失于行为历程。也不是迷失在行为历程, 而是迷失在“物”。初开始, 是食物的满足, 接着是衣物、器物……各种物件的满足。



(1) 第二种快乐心理方程式

A. 主程式 I : $A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow D \rightarrow E \rightarrow F$

对方处于快乐状态了, 我才获得第二种快乐。

B. 副程式 II : $A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow D$

给了东西、满足了需求, 我就快乐了。

C. 副程式 III : $A \rightarrow B \rightarrow EF$

直接满足对方被爱的需求, 我很快乐。

D. 副程式 IV : $A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow D \rightarrow E$

满足了对方东西与被爱的需求, 我才算快乐。

(2) 第一种快乐心理方程式

A. 主程式 V : $C \rightarrow D \rightarrow E \rightarrow F$

东西与被爱的需求都满足了, 所以很快乐。

B. 副程式Ⅵ：C → D → F

需求的東西被滿足，所以我很快樂。

C. 副程式Ⅶ：D → E → F

需求的東西不被滿足，需求的爱却被滿足，所以我很快樂。

(3) 迷失與衝突的心理方程式

		第二種快樂心理方程式			
		I	II	III	IV
第一種快樂 心理方程式	Ⅵ	A	B	C	D
	Ⅶ	E	F	G	H
	Ⅷ	I	J	K	L

A. 第二種快樂心理方程式的迷失

(A) 第二種快樂的源頭，是让对方快樂。只有主程式 I，才算真正的第二種快樂。

(B) 副程式 II、III、IV，都只是滿足了对方的需求，並不在乎对方是否快樂。這是標準的“我爱”，而非“爱你”。是我有能力滿足你的需求，我有能力付出，我有能力扮演好这个角色，所以我很快樂。而不是像主程式 I 一样“爱你”，我要让你快樂，滿足你需求的内容与方式，必須能够让你快樂，我才会快樂。

(C) 主程式 I 让第二種快樂价值非凡，但似乎对自己太严苛。副程式 II、III、IV 虽然只问付出不问结果，却是大多数人真切执行的快樂。看似草率，可多数人就这样子——享受着第二種快樂，持续执

行第二种快乐，而成就了教养子女的行为。

B. 第一种快乐心理方程式的迷失

(A) 第一种快乐的源头是需求被满足。只有主程式 V，才算真正的第一种快乐。

(B) 副程式 VI，VII，只要满足任一种需求，就快乐了。这种快乐看起来仓促草率，有捞到就算数了。可是却发展成通俗文化中最简易的快乐，一个被贬抑却多数人乐此不疲；一个被崇敬却只少数人得以欢喜。前者是副程式 VI——纯粹物质满足的快不快乐，后者是副程式 VII——纯粹精神满足的快不快乐。

C. 第二种快乐方程式与第一种快乐方程式的冲突

第一种快乐源于“接受”，第二种快乐源于“给予”。但是对方不给予，自己就没得接受。对方不接受，我也无从给予。甲乙二人，双方都执行第一种或第二种快乐心理方程式时，只能造成冲突，没人可以得到快乐，双方都不快乐。这种冲突模式，将撕裂人情、友情、爱情与亲情。

人类不论处于哪一种感情模式，都必须调整成一方执行第一种快乐程式，另一方执行第二种快乐程式，或者两方快乐程式随机交换的状态，否则两人就无法共处与共事，更无法同喜也同乐。在对偶相应模式下，还会出现以下 12 种选择。

(A) 同乐模式

A、D、E、F、G、I 等 6 个人际关系组合，是双方同喜同乐模式。

一施一受，施受同喜，各得其乐。

（B）独乐模式

B、C、G、J 组合，给的人高兴，受的人不高兴。

H、L 组合，给的人不高兴，受的人高兴。

爱并不等同于快乐，我们生活在人情、友情、爱情与亲情等四种感情系统中。有时为爱而喜乐冲天，有时为爱而悲苦卧地。任凭死生相许之后，还不知这世间情为何物？其实问题都出在人际互动模式的非控制状态。情爱缠绵与交流之际，双方只要觉察与调整快乐心理方程式，把冲突调为对偶相互模式，把独乐模式调整为同乐模式，那么有情人就是充满喜乐的生活，而且脱离共苦，脱离一苦一乐，而臻同喜共乐的心灵层次。

第二种快乐，执行以下的心理方程式。

“满足他人的需求→让别人快乐→爱他人→我有能力爱别人让别人快乐。”第二种快乐的核心意志是爱人。但相对于第二种快乐的接受者，正在享受第一种快乐的相对人，正在执行的心理方程式，却是我的需求被满足，所以我很快乐；而不是他爱我，所以我很快乐。“第二种快乐—第一种快乐”这一组人际互动行为，在“给予”和“接受”之间，只传递了“需求—满足”，而流失了“爱—被爱”。“满足对方的需求”只是表达“我爱你”的形式。表达了形式，却未成功传递内容，怎么办呢？

(四) 第二种不快乐

第二种快乐是善行，是利他行为。为了让对方快乐，付出的代价、资源、时间、钱财、精神……愈多，自己就愈快乐。甚至剥夺了自己的欲望或需求，让自己面对第一种不快乐的当下，还去满足对方的需求让对方快乐，这时候的第二种快乐就会展露强烈的价值感；不只为了自己的能力而快乐，不只为了对方快乐而快乐，更为了价值感而快乐。但是，当对方不愿告知他的需求时？当我无法了解或确认对方的需求时？当我没有能力满足对方的需求时？当对方不接受我的给予或协助时？当对方接受我的给予或协助却不快乐时？当对方享受第一种快乐却不知感谢或不知回报或出言不逊或恶形恶状或连接不法言行时，当事人就会出现第二种不快乐，严重的还并发自我价值感的崩溃与人际关系的破裂。第二种不快乐会破坏善行与善心，尤其是造成人格与德行的扭曲。

1. 第二种不快乐的五种破坏力

第二种不快乐的五种破坏力如下：

(1) 破坏品德

破坏德行、善行与人际关系。

(2) 破坏情绪

引发失望、挫败、伤心、愤怒、冷漠……等状态。

（3）破坏感情

不再主动觉察或关怀他人的需求与苦乐状态。

（4）破坏价值

容易归因于对方不爱我或不值得我爱，或者归因于我没有能力爱人或我不该去爱人，而破坏感情（人情、友情、爱情与亲情）、成就的满意度。

（5）破坏自信

自信心、自我形象破灭，看不起自己，自我满意度破碎。

2. 避免第二种不快乐的方法

减轻或删除或不引发第二种不快乐，最有效的方法有两个。只要能把握以下两个原则，第二种快乐就不会变成第二种不快乐，更不会引发对自己或对对方的破坏力。

（1）满足对方需求的原因，来自于特定角色扮演时。

如果角色行为标准与相对角色行为期待，包含了满足对方需求的行为时，务必要把引发第二种快乐设定在第一个判别标准——我有能力满足他人的需求。所以，不管对方接不接受或快不快乐，只要我有做就很快乐。如果误设为第二判别标准，则将引起穷尽一生永无止息的第二种不快乐，除非撕裂原有角色关系，例如：父母对子女的亲情之爱。

（2）满足对方需求的原因来自于“我爱你”。

因为爱你，所以我不计一切地满足对方需求时，务必要把引发第

二种快乐设定在第二个判别标准——我有能力让他人快乐。所以，不管我付出多大的代价与努力，都不重要，重要的是对方快不快乐。只要对方快乐，我才快乐。只要对方不快乐，我就必须变更原订的需求目标，以及满足需求的方式。

（3）第二种不快乐与第一种不快乐的比较。

（五）第三种快乐

第三种快乐：我有能力满足自己的需求，让自己快乐；这种快乐包括，需求的满足与能力的实践，也就是自得其乐。这种自得其乐的能力，来自于“自己满足自己”的动机意念，来自于“不假外求”的自我规范。这种快乐可以是自发的，也可以经由学习来快速建构。第三种快乐不必等别人给予（如第一种快乐），也不必等别人接受或高兴（如第二种快乐），完全自主、自控、自给、自足，这是人间的极乐。但是这种极乐能力的训练，并未出现在家庭（文化的规范）或学校教育（课程的规范）领域中，导致几千年来许多的人类，一直都为了追求第一种与第二种快乐，而陷落在第一种与第二种不快乐之中。其中，最可怕的就是，把第二种快乐的行为，当成追求第一种快乐的手段。

1. 五种能力的指标

第三种快乐的实现，包含下列五种能力指标。只要操作熟练，就可以获得取之不尽、用之不竭的第三种快乐。

（1）设定需求的能力。

欲望，有的人已经没有欲望。欲望不怕多，只怕没有欲望。有了欲望还要有筛选的能力，有的欲望想想就好，有些欲望却可以设定成需求：一定要实现的欲望。

（2）依照自己满足自己需求的能力，评估需求等级的能力。

欲望设定为需求之后，还要进一步评估需求的等级，是否在自己的能力之内。需求的等级分成以下五种：

A 级：一辈子都不可能实现的需求。

B 级：一定要别人帮助或出现奇迹(如：中彩票)才可能实现的需求。

C 级：若干较长的时间之后，自己晋升某个职级，承接某个角色，放弃某些想法，改变某些生活型态之后，才可能实现的需求。

D 级：近期内只要累积某些资源、经验、钱财或能力，就可以实现的需求（包括：存款或支付得起的分期付款）。

E 级：自己随时都有能力满足自己的需求。

（3）重新设定需求的能力

筛选欲望设定为需求，评估需求等级与自己能力之后，如果自己能力可以实现的就去执行。如果自己能力无法实现的，就要重新设定

需求如下：

A：删除上述第一级与第二级需求，或变更该需求为“梦想”，意即：想想就好，想了就高兴，不必执行。告诉自己——有梦最美。

B：修订第三级与第四级需求，或变更该需求为“理想”，意即：长程或短程的理想，为了实现理想，现在的生活务必付出相当的代价。有能力规划与执行这些代价支付的期程，或修改需求的内容，来缩短期程或缩减支付的代价，理想就会实现而不会变成梦想。

C：修订、增订或删除第五级需求，让自己脱离需求无法满足或快速满足的困境。或是“新增”若干数量的第五级需求，立刻满足自己，用以改变不快乐的情境或自我状态。或删除若干数量第五级需求，不让自己沉溺在某些需求的标的物中，而消耗过多的时间、身体或资源，引发偏差或病态行为。

（4）执行的能力

执行的时候，不能只仗着自己能力足够，就一头栽进去——蛮干，忽略了时间、空间、他人、前后事件与环境因素而挫败。必须注意以下两个要件：

A：选择合情、合理、合法的时空与环境条件，满足自己的需求，让自己快乐。

B：选择合情、合理、合法的执行方法，满足自己的需求让自己快乐。

（5）维持快乐状态的能力

成功的执行能力让自己获得满足之后，这个快乐可以维持多久呢？

如何让快乐延续更久呢？当事人还要练习以下两种能力：

A：延长快乐正向后效的能力

产出第三种快乐之后，正向迁移到下一个事件。因为前一事件的快乐，所以快乐地执行下一事件。这是一种能力，通过学习，更可以成为一种习惯。

B：切断快乐负向后效的能力

产出第三种快乐之后，随着下一个事件的开始，就立即切断快乐情绪。或者预设下一事件的挫败，而快速终结前一事件的快乐，甚至告诉自己“如果接下来是不快乐，现在愈快乐岂不愈痛苦”，所以“不可以快乐”。这种经验会变成习惯，必然重创所有的快乐。

2. 求助而不求足的认识

第三种快乐，是上天赐予人类最神奇的礼物。第三种快乐不但具有第一种快乐的内涵——需求的满足，同时又具备第二种快乐的内涵——能力的实现，亦即包容了第一、第二两种快乐，却不必“求人给予”也不必“求人接受”，是人世间最美的快乐。如何在家庭与学校教育中导入学习历程？如何在社会教育中涵盖这种次文化的体验？也就成为当务之急了！第三种快乐最关键的先导条件是——不求于人，只求于己。个体必须建构一种观念——自己有能力做到的事，就不去要求别人代劳来满足自己的需求。亦即，有困难时，出现创伤事件时，可以向人求助。但是，只求（他人协）助，而不（向他人）求（满）足。

第一、第二两种快乐，都容易陷落求足而不求助的困境。

3. 第三种快乐的敌人

第三种快乐最大的敌人就是“懒惰”与“依赖”，在儿童期如果养成这两种习气，或成年期父母或配偶过度的照顾，都会让人养成错误的习惯——只求于人，不求于己。这样子的人，就只能享受第一种快乐，而无法享受第二、第三种快乐。但是这种人能够生存，就是身边总是有相对人来满足他。虽然他无法享受第二、第三种快乐，可是却享受着第一种快乐，当然也包括第一种不快乐。儿童在教养的历程中，父母亲一定要记住下列原则，才不会教养出“只求于人不求于己”的儿童。

（1）儿童不会做的，要教到他会做。

（2）儿童学不会的，要和他一起做，并寻找专业援助。

（3）儿童会做的，一定要让他自己做，不管时间多紧迫或他怎么要求。

（4）儿童因为智障、情（绪）障、学（习）障、精（神）障而无法学习的，家长才帮他做。

（六）第三种不快乐

第三种快乐是利己行为，俗话说“人不为己，天诛地灭”，问题

就在有些人不但不做这种利己的快乐行为，反而故意去做不利己、害己的第三种不快乐：我没有能力满足自己的需求，所以不快乐。

1. 第三种不快乐的三个原因

（1）需求等级太高，数目太多。

个体欲望太大，需求的标的物远非自己能力所及时，就该降低或修改需求的标的物。个体欲望太多，为了满足需求而占满太多时间，以致影响其他生活作息。

（2）高估或低估自我能力与资源。

高估自我能力与资源，会诱发强烈的欲望，而设定太高或太多的目标，以致费尽心力后却达不到目标，而引爆强烈的第三种不快乐。低估自我能力与资源，会削弱各种欲望的产生，而设定太低或太少的目标。成就动机降低，满意水平也降低，甚至认为什么都做不到，什么目标都不敢想。所以，不管出现任何欲望，都会自觉没有能力满足自己，连做都还没去做，只是用想的意念就立刻引发第三种不快乐。

（3）忽视环境的时间与他人因素。

自恃能力高强而龙行虎步，也不管别人怎么想？会不会影响别人？碍着别人？时间会不会合适？地方是不是不恰当？想要就立刻要，想做就立刻做，忽视环境与他人因素的结果，往往令当事人错愕并且暴怒。他会把挫败当做环境或别人故意整他，而出现攻击他人或环境的行为。或者攻击自己：原来是我能力不足，自己差劲却还自以为是，于是“重

创自己的自尊与自信”而引发第三种不快乐。

2. 第三种不快乐的破坏力

第三种不快乐是最大的灾难，它同时包含了第一种不快乐的内涵——需求不满足，以及第二种不快乐的内涵——没有能力。需求不满足会否定环境，能力不足会否定自己，否定环境就觉得别人不爱他，否定自己就觉得无法爱别人。双重的不满与不足，将令人找不到存活的理由与价值。

第三种不快乐造成以下的破坏力：

- （1）预期自己没有能力满足自己，而不敢有任何需求。
- （2）自我形象差劲透底，自信心低落，自认“不配”要求任何需求。
- （3）面对急迫性需求或问题时，呈现僵直或呆滞反应，等待别人伸出援手。
- （4）别人愈帮他，他就愈看不起自己；别人愈不帮他，他就愈认为别人看不起他。
- （5）陷落只要别人爱他，却不能爱别人——追求第一种快乐的困境中。
- （6）陷落只要爱某些人，却不能爱自己——追求第二种快乐的困境中。
- （7）陷落无法爱自己，也无法爱别人的困境中，亦即同时陷落在第一种不快乐，第二种不快乐以及第三种不快乐之中。

3. 降低或解除第三种不快乐的方法

想要降低或解除第三种不快乐，可以采用以下六种方法：

（1）修改需求的标的物，让自己能够满足自己。

（2）修改需求标的物的等级。

（3）修改需求满足的水平，从 100% 执行才会高兴，变更为有做就高兴；从做了才高兴改成说了就高兴；从说了才高兴，改成想了就高兴。

（4）尽量执行轻易可满足的小需求，让自己常常处于第三种快乐之中。

（5）检核自己现有能力，依自己能力的向度，提出可以满足的需求。

（6）训练与发展自己的能力。

（七）第四种不快乐

第四种不快乐，是社会人际互动下，最惨的结果。孩子本来以为快不快乐只是我的事，根本没空去想或实质上去关心父母快不快乐。慢慢长大以后上了学，才发现自己的快不快乐，会和其他同学或老师的快不快乐混在一起。愈长愈大之后，更发现快乐和不快乐有时候是分开、对立的，有时候却是混在一起乱七八糟的，有时候真的搞不懂

自己的快乐里有几分不快乐？不快乐里又有几分快乐？

第四种不快乐是一大堆矛盾，一大堆双趋冲突、双避冲突和趋避冲突所结构而成的。个体会先遇到第四种不快乐，有能力解除这些冲突与矛盾，才会得到第四种快乐。第四种不快乐包括四种冲突：

1. 我快乐，别人却因而不快乐

当我想要快乐的时候，却有人表示这会让他不快乐。当我在快乐的时候，却有人说我让他不快乐。当我快乐完了以后，有人告诉我说他不快乐，我却故意快乐让他更不快乐。这三种情形，大部分人都会遇上，遇上的时候，左右为难。快不快乐原本是“我想、我要”或者“我不想、我不要”，突然间“我”不能决定了，快乐变成“该与不该”。决定该不该快乐的，竟然不是我而是别人。会不会影响别人快不快乐，竟然决定我该不该快乐。

小时候，刚开始遇上时，心不甘又情不愿呀！表面上被长辈逼迫曲从或乖乖服从，心里头不踏实就写着一个不快乐。这时候，就开始体验快乐混合不快乐的双重情绪了。慢慢长大遇上更多，正负情绪上下里外搓揉，弄得自己也不知如何是好。体会多了，自己变成“因而不快乐的那个人”的次数也多了，才知道人之间，最重要的是同乐而不是谁让谁受苦。人的生命里，最重要的不是自己，而是自己和他人的感情，这感情能不能建立与维持，就在于两人相处快不快乐。

长大以后，情义愈多愈舍不得别人不快乐，才知道该不该快乐，

大于想不想要快乐。转折过来了，就拥有第四种快乐：不因为我要快乐而让别人不快乐，学会了用该不该来管理自己的快乐。没学的，转不过折子的，一辈子掉在第四种不快乐的冲突情绪之中。

2. 我不快乐，别人也跟着不快乐

当你不快乐的时候，总有人劝你或威胁你说“你这样子，让我也不能快乐了！”“看你一脸不快乐的样子，大家的心情都沉了下去！”“你能不能不要这样，就算你不快乐也不用摆在脸上展览吧！看了就难过！”这些情形，几乎每个人都会遇上。“小宝，乖！别哭了，你再哭，妈咪也要哭了！”“Honey，你心情不好，我的心情怎么可能会好”“老公，你摆个臭脸，全家人还要不要吃饭呀！”“老先生，年纪大了就要豁达，端着脸整天都不笑，家里人不说，外面谁看你脸色啊！久了哟！没人理你哦！”从小到大，从大到老，总有人纳闷：我招谁惹谁？我连心情不好的权利也没有吗？不高兴就只能躲在厕所不成？我不快乐干你们什么事？你们高不高兴，干嘛我要负责？我只是不快乐，又没对谁怎样？

当个加害者却振振有词，好像蒙受天大的冤屈。总是要当了受害者，才知道“一定会被影响”“很难不被影响”“多少会被影响”，却又因为共事或共处一个空间而无路可逃。无处可逃是因为“情、义”绑住，斩情绝义就不会被影响，要下刀吗？薄情寡义，影响较少，要收心吗？若是情深义重，就会一路跟着难过，一边难过还得去慰藉对方的不快乐。

到了此时，当事人才恍然大悟：问题是难在你情我义，而不是谁快不快乐或谁让谁快不快乐。真正在生活中淬炼过的人都了解：自己若是有情有义的人，就不能让别人（被影响）不快乐；因为会被你影响是对你有情义，对你无情无义的人是不会被你影响的。更了解：自己若是已经被影响，就是对人有情有义，就该再加深情与重义；让自己虽然不快乐了，却愿意去安慰对方。

3. 别人快乐时，我却不快乐

自己不快乐的时候，身边却有人高高兴兴的，自己就会更不快乐（例：你没看我心情不好，还在那边叫什么叫？笑什么笑？）但是别人高高兴兴的时候，我可不可以不快乐？答案当然是不行。可是，有时候我不想高兴，也不行吗？干嘛？别人高兴我就一定要快乐？这种自己可以，别人却不行的双重行为标准，一直困扰着每个人。这种只许州官放火，不许百姓点灯的心态，背后却是自己打败别人或别人打败自己。心思落入这两个命题，一辈子就只能怨叹：别人快乐时，为什么我就不能不快乐；自己不快乐时，别人却偏要快乐。想要解决这个趋避冲突的陷阱，就须坚守“己所不欲，勿施于人”的箴言。既然我快乐时，讨厌别人在眼前不快乐；那就不要在别人快乐时，自己不高高兴兴地在那里晃来晃去。

还有一种情形，是酸葡萄心理。别人或大家在高兴时，因为没自己的份，就鼓起嘴来不高兴。没有凑趣、与人同乐和为别人高兴的能力，

所以变得不快乐,这是最令人担忧的。有这三种能力,却不能“己所不欲,勿施于人”其实还好,就和酸葡萄心理一样,只是德行不够充足。若欠缺这三种交友和与人共处的基本能力:凑趣、与人同乐、为别人高兴,所以才不高兴。就代表这个人、这个年青人、这个小孩,就急须补救性的教养行动。否则的话,这个孩子或这个人会终身孤单无友。

另种情形是:别人快乐的时候,我故意不快乐,想要破坏别人的快乐。让别人不快乐,就是我的快乐。这当然是种病态行为,务必寻求临床心理师的协助,开启心理治疗的疗程。还有种情形是:别人快乐的时候,我偏偏遇到或发现或想到让我不快乐的事。或者,我已经“先”不快乐了,别人却突然“后发先至”的快乐起来。这两种情形下,要让我的不快乐“出来”或继续“发展”吗?答案很清楚:有智慧的人,会用别人当借口,当成管理自己情绪的跳板。以爱人为名,以尊重他人为凭借,对自己做正向情绪管理,这是多么睿智的行为。反其道而行,当然也可以。只是又无理又鲁莽,又让自己身陷负向情绪的牢笼,谁会这么做呢?如果这么做了,请赶紧接受心理治疗。

4. 别人不快乐,我也跟着不快乐

笨吗?真笨是笨,故意笨就不是笨。何为真笨?看到别人不快乐的时候,我自然地也开始不快乐,这是真性情。自己知觉被影响,不笨。不自觉中自己被影响,真笨。知道自己也跟着不快乐,却挡不住而停不下来,岂止真笨。自己也跟着不快乐,却能够控制自己心情渐缓趋

于平静，真行。自知跟着别人不快乐，但能控制心情恢复平静，却执意选择继续不快乐，陪对方难过一下再做打算，这是真性情、大智慧与大能力。

怕的就是真笨与岂止真笨，赞叹的是不笨与大智大能，喜的是：都是真性情。虽然是真性情，却是滥情。对于负向情绪的渲染与影响，毫无招架之力的人，看电视、电影、小说容易感动，日常生活更容易被寻常事物牵动心情。可怕的是：易牵动的是负向情绪，让他动不动就处于不快乐的状态。为了自己的事而不快乐已经够累了，还要拿别人或不相关的人、事、物来让自己不快乐，真会累坏身边的人。老是被他人触动而不快乐的人，习惯于主动搜寻环境中的 $-S$ （负向刺激物），并对之作出 $-R$ （负向反应行为）。亲友慢慢会发现，晴天丽日下只有他头上在下雨，因为他活在“ $-S \rightarrow -R$ ”的方程式之中，他是一个不快乐的人。

（八）第四种快乐

第四种快乐截然不同于前三种快乐：人们追求前三种快乐而挫败，才落入前三种不快乐。第四种快乐却是先经历不快乐，战胜第四种不快乐，才会获得第四种快乐。前三种快乐几乎都是为了“获得”快乐“解除”不快乐，第四种快乐却是为了“管理”快乐与不快乐。前三种快不快乐的判断标准，几乎都在自己身上。第四种快不快乐的判断标准，

却是会不会影响别人快不快乐。战胜四类第四种不快乐的人际互动状态，累积了经验、知识、智能与能力，才能获得第四种快乐。

1. 第四种快乐的分类

第四种快乐相对于第四种不快乐，呈现下列四种状态：

（1）不因为我要快乐，而让别人不快乐。

如果因为我的快乐，而让别人不快乐，我会立刻结束自己的快乐状态。当我想快乐或正在快乐时，我会注意别人正在快不快乐？以及我的快乐会不会激起别人的不快乐？

（2）不因为我不快乐，而让别人也不快乐。

如果因为我不快乐，让别人也跟着不快乐，我会立刻结束自己的不快乐。当我想要不快乐或已经不快乐时，我会注意别人快不快乐？以及我的不快乐，会不会激起别人的不快乐？

（3）不因为别人快乐，而故意让自己不快乐。

如果别人正在快乐，我却出现不快乐的情绪，不管是无意、故意还是其他原因，我都会立刻结束自己的不快乐。当我不快乐的时候，我会检查是自发性或是反应性（被影响的）？并且注意身边的人是否快乐？是否打扰了别人的快乐？

（4）不因为别人不快乐，而让自己不快乐。

如果我发现自己的不快乐，是被别人的不快乐所影响，我会立刻结束自己的不快乐状态。当我不快乐的时候，我会注意是被别人影响

的，还是把别人当借口来借题发挥的（例：你那死样子，看了就不高兴，什么心情都被你毁了！）。

2. 快乐修正程序

前三种快乐都是“想不想”或“要不要”，第四种快乐是“该不该”。操作该不该快乐，来修正或管理想不想、要不要快乐，显示第四种快乐，是第一、二、三种快乐与不快乐的修正程序。

（1）预期或已经获得一、二、三种快乐，却又预期或发现——自己的快乐将导致别人的不快乐——此时，个体为了“不让别人不快乐”而放弃自己即将或已经获得的快乐。此时，快不快乐的抉择，不再只是“利己”的自我满足与实现，而在于“利他”的人道精神之操作。为了别人而舍弃自己的第一、二、三种快乐，这是人类文明的重大演进。

（2）个体已经出现第一、二、三种不快乐时，可以评估环境因素，来修正或停止自己的不快乐。如果别人都在快乐或都想要快乐，我却摆出一副不快乐的臭脸，就好比“坏了一锅粥的老鼠屎”。为了不当老鼠屎，所以要求（管理或修正）自己停止不快乐——虽然导致不快乐的原因还存在。这种超越环境条件限制的不快乐修正技巧，提供一个原因。“事实就是如此不堪，为什么我不能不快乐？”答案是“我不要当一颗老鼠屎”，这种动机引发了利他行为，这种利他行为，终止了个体的不快乐状态。

（3）个体已经出现第一、二、三种不快乐时，也可以为自己的不

快乐引发别人的不快乐，或是自己的不快乐导致别人因而不快乐，而停止自己的不快乐。尽管导致不快乐的原因未变，前者为了“不扫人兴”而不当“老鼠屎”，或者为了“不害人不快乐”而不当“毒药或病毒”。这两种改变不快乐状态的“动机”“原因”“价值观”，是个体改变自我不快乐状态的动力所在。否则，个体会滞留在“不快乐又怎样？”“我就是已经不快乐呀！”“事实上就是不快乐。”“不快乐也不可以吗？”“为什么不能不快乐呢？”“凭什么我必须停止不快乐？”的动机、意念所操控的自我身心状态之中。

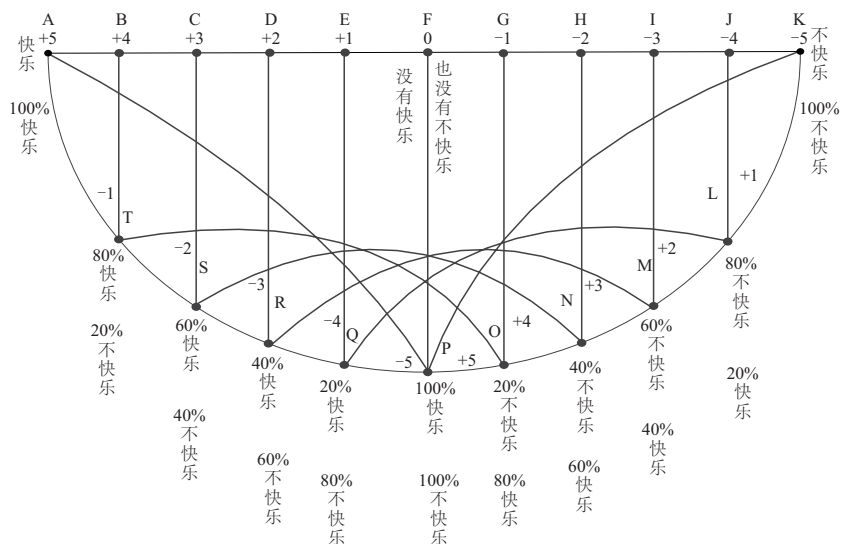
3. 渲染的快乐与不快乐

快乐或不快乐也会出现例外，例外于第一、二、三种快乐之外，意即渲染的快乐与不快乐。不符合第一、二、三快乐的条件，只因为别人快乐，自己也会跟着快乐。也不符合第一、二、三种不快乐的条件，只因为别人不快乐，自己也会跟着不快乐。相对的，自己的快乐或不快乐，也会渲染而影响别人快乐或不快乐。渲染的快乐与不快乐，是自然发生的常态现象，它就是：第四种快乐与不快乐。第四种快乐的渲染，包括顺向渲染和逆向渲染两种历程：顺向渲染是我或别人的快乐或不快乐，影响别人或我也快乐或不快乐。逆向渲染是我或别人的快乐或不快乐，导致别人反而不快乐或快乐。第四种快乐是抑制负向情绪的顺向渲染，也抑制正、负向情绪的逆向渲染。情绪的渲染效应，几乎可以视为本能性反应。第四种快乐，是人类用智慧来对抗与抑制，

近乎本能行为的（一定会出现的）第四种不快乐。如果只是追求第一、二、三种快乐，人类的集体生活形式与文明的进化，都将成为泡沫幻影。

4. 复合的快乐与不快乐

前三种快不快乐，都是单一的情绪状态、都是二元对立的选择，不是快乐就是不快乐。第四种快不快乐是复合的情绪状态，快不快乐混在一起同时并存，而且有差异的比例分配，出现几分快乐且几分不快乐的复合状态。正负向情绪复合比例的相对增减，借着第四种不快乐的本能反应，而成为日常生活中普遍呈现的状态，也成为心理治疗时情绪转换的枢纽。复合情绪量化如下图：



(1) AK单极的快乐或不快乐

AK上的每一个点，都是单极的快乐或不快乐的量化指标。从A、B、

C、D、E 点代表 100%~20% 快乐的量化指标，F 点代表没有快乐也没有不快乐的零点，G、H、I、J、K 点代表 20%~100% 不快乐的量化指标。

（2）LMNOPQRST 曲线：双极的快乐与不快乐

LT 曲线上的每一个点，都是双极的快乐与不快乐的量化指标。 \overline{AK} 上，B~J 点都有地洞连接于 LT 曲线上的相对点，使得单极的情绪变成双极的情绪，而在双极情绪的 LT 曲线上移动。B 点相对于 T 点进入双极性情绪，C 点相对于 S 点进入双极性情绪，D 点相对于 R 点进入双极性情绪，E 点相对于 Q 点进入双极性情绪，F 点相对于 P 点进入双极性情绪，J 点相对于 L 点进入双极性情绪，I 点相对于 M 点进入双极性情绪，H 点相对于 N 点进入双极性情绪，G 点相对于 O 点进入双极性情绪。

（3）虫洞：正负向单极性情绪的快速转换路径

A 点经由 AP 虫洞进入，PK 虫洞出去转换成 K 点。B 点经由 BT 地洞进入双极性情绪，次经 TO 虫洞和 OG 地洞，转换成 G 点。C 点经由 CS 地洞进入双极性情绪，次经 SN 虫洞和 NH 地洞，转换成 H 点。D 点经由 DR 地洞进入双极性情绪，次经 RM 虫洞和 MI 地洞，转换成 I 点。E 点经由 EQ 地洞进入双极性情绪，次经 QL 虫洞和 LJ 地洞，转换成 J 点。F 点经由 FP 地洞进入双极性情绪，次经 PA 虫洞或 PK 虫洞，转换成 A 点或 K 点。G、H、I、J 点转换成 B、C、D、E 点的程序，亦同。

（4）地洞与虫洞的操作

操作地洞与虫洞，进行单极与双极性情绪的转换，这是临床心理治疗忧郁症或情绪疾病患者时操作的技术。

PART 3



四种快乐的操作程序

不知道四种快乐与不快乐,就易陷身于第一种快乐和不快乐之中,就无法把快乐与不快乐的情绪,转换成快乐与不快乐的动机。不知道快乐与不快乐的单、双极量化技术,就会以痛苦取代不快乐,虚拟出苦乐相对的翘翘板,陷身非苦即乐或又苦又乐的虚拟困境之中。快乐与不快乐的翘翘板、成败输赢的翘翘板和值得不值的翘翘板,一起架在幸福与痛苦翘翘板上的幸福端。不快乐、失败(输)、不值的负向分数,都落在不幸福的那一端,而非痛苦的那一端。没有这些知识,就会引用错误名词而自困。学习快乐心理学之后,如何操作于日常生活之中呢?操作程序如下:

(一) 前置操作程序

事件尚未发生前,即可预设自己要采用哪一种快乐与不快乐模式,并设定量化的指标。因为主体性的操作,所以“ $S \rightarrow R$ ”的外控模式,变成“ $S \leftarrow R$ ”的内控模式(先设定R来等S)。

(二) 中置操作程序

1. 首次定位技术

事件发生之中,个体要求自己“觉察”自己的情绪,掉落在四种

快乐与不快乐的那一类别（举右手手掌，用拇指轻触食指、中指、无名指与小指，分别代表第一类、第二类、第三类与第四类），次而“定位”于量化的指标，最后再操作“二次定位技术”，重新设定情绪的种类、量化的数值与转变的路径。

2. 二次定位技术

个体衡量自己已完成定位的情绪类别与量值是否适当或满意。如果觉得不妥或不满意，就可重新选择情绪的种类（举左手手掌，用拇指轻触食指、中指、无名指与小指，分别代表第一类、第二类、第三类与第四类，比较左右两手。）次而定位量化的指标（要从 X% 的快不快乐，改成 X% 的快不快乐），并审视情绪转换的路径。事件执行中，个体随时可以审视执行首次及二次定位技术，直至自己满意为止。

（三）后置操作程序

事件发生之后，成败的后效会令个体处身于某类某量值的情绪中。在此之后的任何时点，个体都可以重复操作首次与二次定位技术，直至自己满意为止。

PART 4



四种快乐的操作魔法

操作四种快乐的类别时，个体应注意下列操作要项：

（一）第一种快乐的魔法

我的需求被满足，所以我很快乐。真相：每天都有人向我施魔法，让我享受第一种快乐。

1. 别人满足我的需求时，我是否忘了快乐？
2. 享受第一种快乐时，我是否知道是谁给我的？
3. 知道谁给了我快乐时，我是否心生感谢？
4. 心生感谢时，我是否让对方知道，并且说些什么，或做些什么，来回报对方的恩情。

（二）第二种快乐

我有能力满足别人的需求让别人快乐，因为看到对方快乐我也快乐起来。这种为了自己有能力给别人快乐而感受到的快乐，比满足自己的需求更快乐。目标：每天我都会向某些人施魔法，让他们快乐，更让自己快乐无比。

1. 亲人相处时，我有没有能力发现别人的需求？有没有能力主动满足别人的需求让对方快乐？有没有能力在亲人身上，甜美地享受第二种快乐？

2. 同学、同事、朋友相处时，我有没有能力发现别人的需求？有

没有能力主动满足别人的需求让对方快乐？有没有能力在伴友身上，舒畅地享受第二种快乐？

3. 陌生人相处或公共空间里，我有没有能力发现别人的需求？有没有能力主动满足别人的需求让对方快乐？有没有能力因为人际的每一个遇合，都能自在地享受第二种快乐？

4. 面对自然界、动植物和生活的环境时，我有没有能力钟爱它、保护它、协助它、支持它；且因为自己用的心和情，而由衷地享受第二种快乐？

(三) 第三种快乐魔法

我有能力满足自己的需求让自己快乐，这种自得其乐能力的实现与需求的满足，正是每个人都该享受的极乐。目标：每天我都自己施魔法，让自己快乐。

1. 总是能找到自己的一些需求，或是让自己立刻满足，或是让自己延宕满足。所以不管自己有什么需求，当下都能享受到第三种快乐。

2. 独处时，不管想到什么？我总是能说些好话，做些好事，或者想一些快乐的念头，让自己快乐。

3. 在家里、学校、办公室、工厂或任何环境中，不管别人对我要求什么？不管别人对我怎样？不管我需要什么？或者我不想要什么？我总是能找出适当的方案或想法，来让自己有理由快乐。

4. 当别人不愿意满足我的需求，让我快乐时；当别人不愿意接受我的帮助，来满足他的需求时；当我满足了别人的需求后，他却不感到快乐时；当我没有能力满足别人的需求，让别人快乐时；当我让别人快乐，自己却不快乐时；我总能想到一些快乐的念头，说一些好话，做一些好事，来让自己快乐。

（四）第四种快乐

不因我要快乐而让别人不快乐，不因为别人在快乐而让自己不快乐，不因为我不快乐而让别人也不快乐，不因为别人不快乐而让自己也不快乐；更让别人因为我的快乐而快乐，要让自己因为别人的快乐而快乐。目标：每天我都向自己施魔法，不让自己不快乐，更不让别人因为我而不快；努力让自己快乐，更让别人因为我而快乐。

1. 有能力觉察自己快乐时，是否剥夺了别人的需求或快乐，而抉择立刻停止快乐，或消除让自己快乐的情境。

2. 有能力觉察自己的不快乐，是在妒忌别人的快乐，或是企图抑制别人的快乐，而抉择立刻停止不快乐，或让自己快乐起来。

3. 有能力觉察自己的不快乐，是想让别人不快乐，或是已经造成别人的不快乐，而抉择立刻停止不快乐，或让自己快乐起来。

4. 有能力觉察自己的不快乐，是因为别人不快乐造成的影响，而抉择立刻停止不快乐，或让自己快乐起来。

PART 5

四种快乐的危机与 转机



人们发展出第一、二、三种快不快乐，然后追逐与享受这三种快乐，而嫌恶与逃避这三种不快乐。这样的唯乐生活模式，却造成人类社会生活与自我发展最根深蒂固的冲突：自我与角色的冲突。

(一) 唯乐生活模型

	第一种快不快乐	第二种快不快乐	第三种快不快乐	第四种快不快乐
A	○			
B		○		
C			○	
D	○	○		
E	○		○	
F		○	○	
G	○	○	○	
H				○
I	○	○	○	○

1. 单一唯乐生活方程式

(1) A：生活中只有第一种快不快乐，只追逐第一种快乐，逃避第一种不快乐。不分性别与年龄，永远在期待、要求、交换第一种快乐。生活在——“别人爱不爱我”的心理情境中。

(2) B: 生活中只有第二种快乐, 只追逐第二种快乐, 逃避第二种快乐。不分性别, 年龄愈大愈易如此。永远把重要他人的快乐, 当成自己的快乐。因为爱或因为责任, 只有自己知道。生活在——“别人让不让我爱”的心理情境中。

(3) C: 生活中只有第三种快乐, 只追逐第三种快乐, 逃避第三种快乐。不分性别与年龄, 得到第三种快乐是证明自己有能力和自信。得到第三种快乐, 代表自己无能, 自信心瓦解。生活在——“我有没有用”的心理情境中。

2. 二重唯乐方程式

(1) D: 第一种快乐 + 第二种快乐

对某些人执行第一种快乐方程式, 对另一些人执行第二种快乐方程式, 二者互为补偿机制。也有人把执行第二种快乐方程式, 当作日后从对方得到第一种快乐的手段, 但几乎都是失败的。

(2) E: 第一种快乐 + 第三种快乐

这是非常可怕的组合方程式, 全力追求第一种快乐, 面对第一种快乐时, 就将之转化为第三种快乐。“不给我, 我就自己想办法。自己赚钱, 自己爱怎么买就怎么买。”“不让做, 我就自己做, 我自己爱怎么做就怎么做。”“只要我有能力, 我爱干嘛就干嘛, 不用谁同意。”不成熟的人, 有了钱或权的时候, 就会在第三种快乐的冠冕下, 堂皇地做出偏激行为。

(3) F: 第二种快乐 + 第三种快乐

第二种快乐虽然是主动性快乐，还是必须依靠相对人的接不接受与快不快乐。第三种快乐，就像安慰剂一样，用来滋润自己的心灵，成为追求第二种快乐能力的保障与自信，更成为面对第二种不快乐时的治疗灵药。

3. 三重唯乐生活方程式

G: 第一种快乐 + 第二种快乐 + 第三种快乐

这种生活方式是 DEF 三种人的复合体，三种追求快乐的方程式齐聚一身。三种快乐左右逢源，三种不快乐以及复合的双重不快乐，甚至三重不快乐，也都相倚涌现，而生活在三种快不快乐必然的冲突之中。

4. 四重唯乐生活方程式的救赎与转机

(1) H: 第四种快乐

第四种快乐不是“我能不能获得快乐？”或是“我就是不快乐、我为啥不能不快乐？”或是“我不快乐不可以吗？”。而是——可以得到的快乐，却不一定要执行这个快乐。可以执行的不快乐，却可以不让自己不快乐，或停止自己的不快乐。该不该快乐，竟然成为想不想快乐的救赎者。

（2）I：任何唯乐程式 +H

A+H, B+H, C+H, D+H, E+H, F+H, G+H。任何唯乐方程式，只要加上 H，成为 I 方程式，就立刻可解开困局。H 方程式代表成熟，代表个人文明化的程度。H 让唯乐生活模型，获得救赎与转机。所以，家庭、学校与社会教育中，如何重复植入学习 H，帮助不同生涯发展阶段的人，尤其是已经适应不良的人，都能用最实效方式获得 H，就变成重大的教育与补救教育工程。最吊诡的是，要获得第四种快乐，必须先体会第四种不快乐。如何从负面生活事件中，抽离出正向快乐原则，不见得人人皆可自觉。扮演“教导者”的人，有没有这个能力，就令人担忧了。

PART 6



第五种快乐与不快乐

第五种快乐：我要让自己和别人快乐。第五种不快乐：我要让自己和别人都不快乐。第一至四种快乐，都是以心理层面为核心，向前延伸于生理层面，向后延伸于人际互动层面。唯独第五种快乐不快乐是向上延伸至精神意志层面，为人类的生活开启了另一个天堂和另一个地狱。

（一）第五种快乐

第五种快乐是一种绝对的价值观：我要让自己和别人都快乐。这种价值，来自于对快乐心理状态的肯定，并且延伸于快乐生活状态与环境之追求。个人建构这种价值观之后，就企图经由自己处理生活事件的快乐模式，营造快乐的团体生活环境，再借此影响生活环境中的他人，让他人也拥有快乐的生活环境与快乐的心理状态。

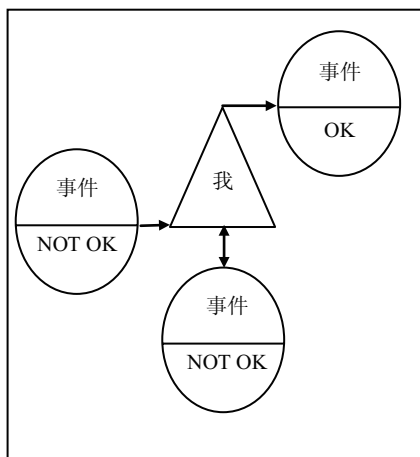
1. 第五种快乐的修炼

第五种快乐是一种动机，这种动机的操作，是为了价值观的实践（不再只是需求的满足或能力的实现或人际的和谐）。因为执意要让自己快乐，所以就会发展出：快乐才是真的拥有，快乐才是真的成功，快乐才是真的价值，只有快乐才是真的幸福。他不但要为自己创造名为快乐的幸福，也要帮别人创造名为快乐的幸福。他预设并操作如下：

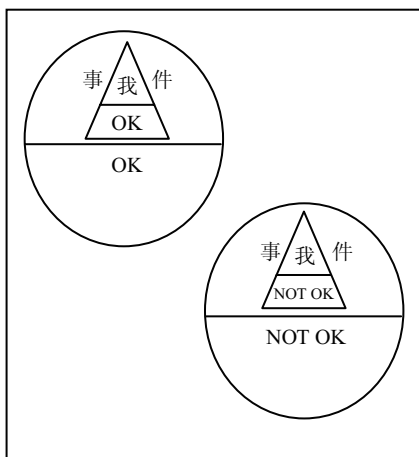
(1) 我是快乐的人，所以没事的时候，我随时保持愉悦。

(2) 我是快乐的人，我用快乐的心情，来期待与迎接每件事与每个人。

所以就算有些不喜欢或不看好的事或人，我也要学会并要求自己和每个事件，保持一种“快乐的距离”，人在事外如左图，而非人在事内如右图。



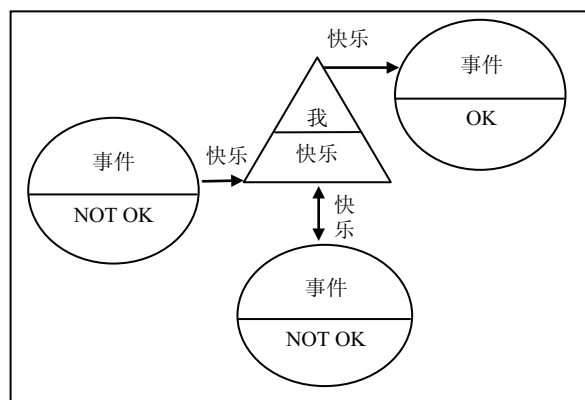
图说：人在事件之外，事件可以好或不好，我却保持很好。



图说：人在事件之内，人与事件的好或不好，会互相影响。不好，我却保持很好。

(3) 我是快乐的人，我用快乐的态度与方法，来处理（开始、执行与结束）每件事与每个人。所以我努力创造与维持快乐的情境，努力“逗”事件中的每个人快乐。意见可以相左，事件可以有输赢，东西可以有或没有，面子可以顾或不顾——但是大家都该保持快乐。如

下图：



(4) 我是快乐的人，我用快乐的想法，来回想每件事与每个人。所以事件结束之后，不得不想到或偶尔想到时，我会立刻提醒与要求自己：就算那时候不快乐，现在我是快乐的，千万不要被影响。

(5) 我是快乐的人，我要做好自我管理，所以我把四种快乐操作在每一个生活事件上，四种快乐的管理与实践，确保——我快乐，别人也快乐。

2. 第五种快乐的智慧：互利共荣

第五种快乐非常容易上口，很多人都会轻易的脱口而出，困难的是做不到或维持不久。第五种快乐其实是第一至四种快乐的综合版与升级版，不但要知道而且要全部做到，不但要全部实践在日常生活的每个事件管理，更要从一个又一个事件中训练出“意志力”。一点一

滴的努力与坚持，贯穿时间串成生活史；一次又一次快乐的经验，铸造出绝对的意志力——我一定要（来取代我该）；以及绝对的价值观念——让自己和别人都快乐。当意志与价值逃脱可变的、相对的、条件的个别环境因素的控制，而成为不变的、绝对的、普遍的、共同的意志力与价值观之后，这代表一个人的发展成熟，更代表一个人创造了生命的新境界——互利共荣。

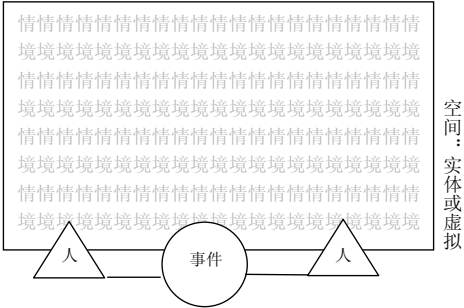
第一种快乐是相对的利己行为，第二种快乐是相对的利他行为，第三种快乐是绝对的利己行为，第四种快乐是相对的不损己与不损人行为，第五种快乐则晋升至绝对的利己利人之互利共荣的行为。第一种快乐是本能，第二种快乐要学习，第三、四种快乐必须有生活事件的淬炼。第五种快乐则是本能 + 学习 + 淬炼之后孕育出来的智慧。寻常的人，每件事都要放在“利己—损己—利人—损人”这四个筹码的大秤上，秤过才知如何行止。前四种快乐，都是寻常人家的生活。超越这个大秤，就诱发出云泥之别的境界，就叫做智慧。

3. 第五种快乐的操作魔法

第五种快乐的操作，难在两种绝对所融合的智慧，必须作用于三个标的物。第一个标的物是自己，要让自己快乐。第二个标的物是别人，要让别人快乐。第三个标的物是情境，要让情境充满了快乐的气氛。改变自己，难。改变别人，更难。一个人到底要怎么操作，才有可能改变别人呢？答案是改变情境。

(1) 情境

人与人相处在相同或不同空间,通常是借着事件来联系与互动的。这个事件可能是大事、正事,也可能是小事、杂事甚或无事,只是一起看电视。通常会借着事件的有无、成败、输赢、苦乐、值不值得,来探索人与人的联系和互动。决定人与人关系的,除了各人对事件同或不同的观点之外,还有一个奇妙的因素,就是情境。如下图示:



其实,情境塞满了整个空间,空间内正在“进行”的人与事件,都会受到情境的影响,也会去影响情境。这个情境,就是所谓的势。问题是:谁来造势、用势与得势?或是避势、逆势却不自知?每个空间都有势,空间大小、高低、宽窄、密闭或开启、线条或光影、明暗或颜色、器物或摆设、奢华或简陋、精致或粗糙……都会造势,事件的种类、大小、重要性与急迫性也会造势。画龙点睛、提纲挈领、牵一发而动全身者,则为人。人可以主势,自觉或不自觉;人可以从势,自知或不自知。势有春风丽日,势有金戈铁马。势有万事皆休之力,势有黑白分明之能。势如稳操胜券之兵,势如溃败必决之堤。势有争

与不争，势有管与不管；势有爱与不爱，势尤其有变与不变。顺势而变，悄然间无声无息，不惊林鸟草蛇最是行云流水，安然自若而不损颜面。

（2）快乐情境

各人各有其性，各人对事各有其见。各事自有如不如意，或人役事、或事役人。只有那个情境，晾在空间与时间之中，像空气般无所不在却乏人理会。造景、造物与造势，都是大将作。造势以服人于人之不明，这是从古至今大皇大帝、大圣大哲、大政治家、大宗师之于公众与公共工程的智能与力作。寻常百姓于日常生活之中，却乏人造势与用势。第五种快乐的智慧，超越事件与他人的条件，操作对自己的管理——让自己快乐，然后藉用各种生活空间本然之势，创造出——快乐的情境（势也）。再用此快乐情境去影响事件，尤其是影响别人。让别人的快乐情境中，超越自我身心状态，超越事件对错、成败，超越对他人的预设态度，从势——自然而然的转变成快乐的人。

拥有第五种快乐的人，只要他出现的地方，整个空间就弥漫着快乐的气氛，快乐的情境令大家自然地快乐起来。不是要求或劝说，不是改变对方的认知或人格，而是让对方“从势：快乐的情境”自然地快乐起来。互利共荣——让自我和别人都快乐，真的是一种奇妙的智慧。

4. 第五种快乐的挫败

第五种快乐是绝对意志力与价值观的成就，但是也会遇到绝对意

志力与价值观的挫败。拥有第五种快乐的人，以前曾经挫败，以后也还可能挫败，但是这些挫败并不会影响他对第五种快乐的坚持，反而成为继续追求的动力。挫败的来源有三：一是无法让自己快乐，二是无法创造快乐的情境，三是无法让别人快乐。

（1）无法让自己快乐

有时候，日子里就必须承受第一、二、三、四种不快乐，四种快乐转来转去不一定会不快乐，但是就会出现没有不快乐也没有快乐。而且，日子只要稍稍松懈一下、懒散一下、被动一下，这种情形马上就会出现。没有不快乐却也无法让自己快乐，常常重创坚持第五种快乐的人。我要快乐的价值观不会改变，可是“我一定要”的意志力却有薄弱或休息的时候。身体不舒服、事情太多、压力太大、用情太深或太浅薄，总会令人意志力消沉，而起伏摆荡。这时候，管不了自己，无法让自己快乐起来，心里却仍坚持着第五种快乐的价值观——这个人就陷落在第五种快乐的挫败之中了。

（2）无法创造快乐的情境

有时候，自己虽然快乐，可是快乐的强度却只止于个体之内，让自己拥有喜乐的心与愉悦的感觉。这种强度的快乐还不足以形于色、显现于外，而去渲染或主导整个空间的气氛。自己的快乐不足以创造快乐之势时，更觉独力难撑巨树只能自保，却对整个环境与他人无能为力。这种接二连三的挫败，让这个人陷落第五种快乐的挫败。第五种快乐的挫败，让当事人警觉三件事：

A、重新抉择快乐的强度

快乐感是一种能量，快乐的能量分成三种强度。有时我们会内蕴于心而独知独享，这叫：自得其乐。有时我们会外显于形而令他人觉察，这叫乐不可支。有时我们会释放所有快乐的感觉，用语言、表情、声音、姿势、动作、行为散发到整个生活空间，让别人也感染这种快乐，这是与人同乐。

有时我们会依照自己的心情、目的、空间感、团体别与对空间中其他人的感受，“不自觉”地去“选择”与“调整”自己快乐的强度，竟然连自己正在自得其乐？或乐不可支？会与人同乐？都不自知，“别人提醒”还会回答“有嘛？”。这种不快乐提供一种信号功能，让当事人“停下来”觉察自己快乐的强度，并重新抉择：保持第一种或第二种强度，或增强为第三种强度。第五种快乐的人有能力展露三种强度，但是依空间、事件空间内所有人员、时间、前后事件关联与自己的身心自我状态或意志，并不是在任何地方、做任何事、对任何人都一定要与人同乐。

B、重新检查自己与境中诸物的关系

创造快乐的情境，是指在特定的环境中，加入了“情”。有情之境叫情境，无情之境只是环境。只有少部分至奇、至危、至高、至大、至美的天然景物或人造景物，本体就有情也能激发内心之情。大部分日常生活的空间或环境，大抵都是无情之境，也无法激出什么情。所以“加情入境”就只靠“人”了。

有些人和环境是疏离的，身在境中却不知境，甚至心已离境。他根本不知境中有何人、何事、何物？他觉察不到这个空间的大小、器物、摆设、布置、颜色、光影、味道，以及东西与东西之间关系，以及东西与人之间关系。他连坐在什么样的椅子？手放在什么样的桌子？站在怎么样的地板？统统不会去注意到，甭说当下的事与身边人的状态了。知道身在何境？境有何物？才能去感受、抚触、品味与享受各物之美，以及各物造境之美。美感经验的发生，把人和空间景物融合为一体，人就拥有了整个空间。此时，把快乐的心情发散出来，就可以移情入境，让整个空间都充满了快乐的气息。所以，无法创造快乐情境，其实是一种警讯，用来提醒自己：我是否真正的活在这个空间与环境里？我是否能与境、物相融？人与境、物相逢处是否美感迸现？我是否用情于此境、物之中？这些警讯令人重新检查自己，重新抉择自己，重新要求与调整自己的身心自我状态与境、物的关系。可否选择不入境、心不入物，可否选择不美、不情，不移情入境？我（现在）就是不想造快乐情境？可以，重点是有能力造情境，愿意造情境，而非时刻都必须创造快乐的情境。

C、重新检查境中之事的本体需求

有时候境中之事，不宜有快乐的情境。紧急之事、丧痛苦病之事、艰难不解之事……都不宜植入快乐的情境。第五种快乐的人必须明察境中无事或有事？有何事？宜不宜加入快乐的情境？千万不可走到哪都嘻嘻哈哈，必须依照事件来区分快乐的强度，并且进一步帮事造境。

急迫之事就造紧张境，丧病之事就造悲苦境，艰难之事就造谨慎境，喜庆之事与无要紧事就造快乐境，无事就造淡泊境。不明事体胡乱造境或无有情境，是第五种快乐的挫败之一，也是能力不足的警讯。

（3）无法让别人快乐

别人分成有情感关联的人和没有情感关联的人。我干嘛要费力让人快乐呢？前者有情当然是为了情爱，包括友情、亲情与爱情。后者无情则是为了义和理，义是人情、理是公理。面对这么一大堆情义，很多人嫌啰唆不玩了，各自快乐去吧！其实，关键处只有两个，有情之人——情深是谁？有义之人——义重为谁？

让别人快乐的意思，就是逗别人高兴，哄别人欢喜。问题是：我干嘛又哄又逗的呢？答案是舍不得对方伤心，见不得对方难过。真正的难处是对方让我伤心、难过之时，我还要管他快不快乐？不管有事无事，个人心眼不同、对人情义理和事体看法都不相同。境中之事，立场可能对立。前境前事，双方可能有过冲突。他不在乎我伤心，不让我快乐，我为什么要让他快乐？Why？这个念头一出来，连至亲、至爱的人都丢一边，陌生人或不太熟的人更甭提了。

上一段文所提及的，都不是让别人快乐的原因。让别人快乐的原因只有单纯的一个——我一定要。就只是我要，因为“我有能力”让别人快乐，而且“我一定要”让别人快乐起来，所以我去做让别人快乐的事。非关情爱、义理，非关爱恨情仇，非关谁先爱谁、谁较爱谁，

非关谁对不起谁、谁不关心谁，非关公不公平、合不合理、对不对与值得或不值得。只是因为“我要”，为什么“我可以要”；因为“我能”，因为“我有能力”让别人快乐。对于人际关系互动的思维，如果不能锁定于此，他就算有能力让别人快乐，他也“做”不出来，别人也不会为他而快乐。念头一偏，第五种快乐立即挫败倒地。

让别人快乐是动机，更是一种高层能力。这种高层能力建构于下列四种基本能力：

A、观察别人身心自我状态的能力

能够“用心”去看、去听、去感觉别人精神好不好、心情好不好、念头正不正、身体舒不舒服、喜不喜欢自己现在这个样子。

B、观察别人形体、相貌的能力

能够“用心”去看、去听、去注意别人身材的高矮胖瘦，脸部五官的形状与轮廓、发型服饰配件鞋子包包的特色与改变。

C、观察别人个性与偏好的能力

能够“用心”去看、去听、去诠释，别人言谈语句、声调变化、动作收放，行为举止间，所显示的个性与偏好。

D、美感与快乐的能力

能够从上述三个观察点，感受到别人从心境、言语、相貌、动作、身材、语调、服饰、个性、配件与偏好的展露中，感受到散发出来的美感。能够把自己的生命，借着“美感经验”融入别人的生命，这种美不是

了解或喜爱而是“成为一体”的感动。把自己的快乐，融入成为一体的美感经验中，别人也就会变得快乐起来。

缺乏这四种基本能力的人，无法让别人快乐。单纯地去讨好别人，别人不一定会快乐。别人如果会快乐，也是因为你用来讨好的东西、言词或行为，他的快乐并非源自于你的快乐。第五种快乐的挫败，令人反思：自己意念是否偏差，是否一不小心就又掉入“为什么”的陷阱。更令人检讨自己，是否拥有四种基本让别人快乐的能力。

5. 第五种快乐的价值

一味地只是追求快乐，其实很肤浅，也容易流于感官的逸乐，以及声色犬马之欲求。行善最乐，可不一定是行乐最善。哲学的快乐派，总是被主流思潮埋葬。行乐、享乐，人人都要；人人都怕——乐昏头。合情、合理、合法的快乐，温暖人心。不合情、不合理、不合法的快乐，却更诱惑人心而不能自己。第五种快乐虽然有第四种快乐背书，却不一定合情、合理、合法。相对人之间相互的快乐与不快乐，必须符合大团体的、众人的、集体的、文化的与法律的规范，否则仍会流于沆泄一气，而得同流合污之乐与不乐。

第五种快乐是主体性的价值观，操作于人际关系共利的接口，像透了墨子的“兼相爱、交相利”。可是第五种快乐，却又必须建立在符合集体价值的基础上。所以第五种快乐的价值，必须符合以下三个判别标准：合情、合理、合法。

(二) 第五种不快乐

第五种不快乐是一种绝对负向的价值观：我要让自己和别人都不快乐。让自己不快乐是偏差行为，让别人不快乐则是恶行。第五种快乐很难实践，第五种不快乐却随手可得。人生不如意事十之八九，逆境中本来就容易不快乐。只要搞砸一件事，就可以弄得大家都不快乐。费尽苦心，不一定可以得到第五种快乐。可是只要用心不足，或者没有用心，自自然然地就已经把第五种不快乐捧在手心里。讽刺人生，最令人不堪的是：第五种不快乐竟然比第五种快乐还多。生命的真相，是从第五种不快乐奋发为第五种快乐，还是从第五种快乐沉沦于第五种不快乐呢？

1. 第五种不快乐的沉沦

不管面对的是哪一种刺激物（+S 或 -S），或者没有刺激物（ $\times S$ ），当事人都会不自觉、不小心或自自然然地做出负向反应（-R），让自己和别人都不快乐，称之为 A 型第五种不快乐。不管面对的是哪一种刺激物（+S 或 -S），或者没有刺激物（ $\times S$ ），当事人都会故意做出负向的反应（-R），让自己和别人都不快乐，称之为 B 型第五种不快乐。

（1）A 型第五种不快乐：无心之失

A 型第五种不快乐的人，总是说：“我不是故意的”“怎么会变

成这样”“我又不想这样”“我只是没有能力那样，那知就变成这样？”然后就对别人的指责“你为什么要这样”“你为什么把别人弄成这样”“你为什么把大家弄成这样”“你已经把大家弄成这样”——而暗自委屈伤悲生闷气，或者吵闹辩解不服气。所以在“不小心”出现不快乐的-R1，之后，又“不小心”连接了另一个-R2（生闷气或不服气）。总而言之，造成 A 型不快乐的原因就是：无心之失。

无心就是“没有用心”，就是“不小心”，就是“不是故意的”，就是“随意”。可是，无心就必然“失之于快乐”？不能“失之于不乐”吗？无心之失，就不能变成无心之乐吗？为何不可“无心而乐”呢？性恶吗？非关善恶，而在于不善不恶的无心。无心就是无为，或无有所为。一个人在无心、无为的条件下，为什么会趋近于不快乐呢？无为无念，就出现没有快乐也没有不快乐的状态。这是最好吗？也未必见得。这就是冲虚平和的淡泊二字吗？恐怕未必。

心念方出，动作方启，快乐与不快乐立见分晓。乐与不乐都着落在一个“动”字，包括动念与动作。会出现 A 型第五种不快乐，就代表动念与动作又分动于乐、未动于乐、未动于不乐、动于不乐四大类。这四大类里，动于乐当然生出快乐或第五种快乐，动于不乐当然出现不乐或 B 型第五种不快乐（故意不乐）。未动于乐与未动于不乐呢？答案竟然：趋近于不乐与 A 型第五种不快乐。

人只要不起心念于乐，就会出现 A 型或 B 型不快乐。所以“无心”是“失”，因为造成了 A 型第五种不快乐。

（2）B型第五种不快乐：有心之过

故意的、执意的，起心念、发动作之于“不快乐”，这是有心之过。一个人为何故意找苦吃，也故意让别人痛苦呢？故意冒犯第四种快乐的人，就会冒犯“B型第五种不快乐”。会出现这种双重的故意不快乐，几乎都会出现前置创伤事件。重点却又不在于啥创伤让当事人如此不悦，而在于当事人为何“选择”让自己和别人都不高兴。他的心志仍然是坚强的，可是却选择伤害自己和别人，这是多么可怜与可怕。

意志力愈坚强，造成的伤害越严重。B型第五种不快乐是“因—果”模式的目的性行为，前置的“原因”为何？当事人不一定会讲，后置的“果”则为B型第五种不快乐。这种因—果模式，不只造成行为的偏差，也容易造成人格违常或引发精神疾病，所以势必努力解除。解除的路径有三：一是解除因，二是消除果，三是以此果代替彼果（宜请临床心理师协助）。

2. 我要让自己不快乐

为什么执意要让自己不快乐呢？一开始，当然有当事人自己知道的原因。可能是一个原因，可能是许多原因，可能最后自己也不知道是什么原因，可能已经习惯这样，可能不这样还觉得不能适应，也可能已经变成强迫性念头或行为——虽然自己不愿这样，却无法控制自己。以上六种状况都有可能，原因则非创伤事件或创伤后的情绪反应，而是创伤后的动机反应，是一种动机状态。例如：我要折磨自己，我

要处罚自己，我要烂下去、我要伤害自己；我要这样子来证明，我要这样子来抗议，我要这样子来报复，我要这样子来得到。或者，所以我不值得快乐，所以我不应该快乐，所以我没办法快乐，所以我只能不快乐，所以我必须不快乐。

（1）手段与结果

“我不快乐”当我们觉察自己不快乐时，“不快乐”已经是个结果。“我要让自己不快乐”是一种手段时，是用自己的伤痛来伤害别人，而且是亲近的人。对于没感情、没交情的人，这种手段是没有用的。“我要让自己不快乐”是一种结果时，却是对自己的判决。

（2）三个阶段：创伤心理、偏差行为与精神疾病

常有这种想法或已经过这种日子的人，会有三个阶段的演化。第一阶段是停留在“我要让自己不快乐”的创伤心理之中，第二阶段是出现习惯性的偏差行为，第三阶段则罹患精神疾病。走到第二阶段的人，会故意不去做许多该做的事，又故意去做一堆不该做的事，把生活搞得乌烟瘴气饱受伤害，而目的只是为了维持不快乐的状态。久而久之，不自觉地，就会罹患精神疾病，忧郁症当然是第一个可能的结果。

3. 我要让别人不快乐

一个人只要没坚持“要快乐”，通常就会掉落“不快乐”，根本就用不着“故意”去不快乐。要让别人不快乐呢？稍不小心，就会出现不合法的行为。抗拒心、报复心、戏弄心……引发这种可视之为恶

意的行为，偷偷地或摆明着，破坏了许多人际关系。“我要让别人不快乐”已经是偏差行为，再进一步就是“反社会行为”的人格违常（人格疾患）了。

（1）两种恶意

有些人，为了让自己不快乐，就算牵连别人不快乐，也在所不惜。有些人，为了让别人不快乐，就算连累自己也不快乐，亦也毫不顾忌。前者已经荒唐，后者更是荒腔走板。前者在第四种不快乐的范畴里，小孩子没学会第四种快乐，自然地就会这样，把自己的痛苦加诸别人身上。后者在第五种不快乐的范畴里，小孩子自然就会如此，他会愿意付出代价来交换别人的不快乐。对儿童而言，后者出现的时间比前者早。

故意让别人不快乐，像游戏般出现在日常生活中，让老师、同学、父母、手足——不高兴——然后自己高兴或者也不高兴。“故意让别人不高兴”这种坏心眼与偏差行为的恶行，通常在幼儿园出现，在小学时已经练习纯熟。这种社会学习，把文化中的劣质因子，植入儿童脑中且奉行不渝。

（2）三种恶行

A. 为了自己不高兴，故意让别人也不高兴。B. 为了让自己高兴，故意让别人不高兴。C. 只要能让别人不高兴，自己高不高兴都无所谓。这一系列三种想法与行为，莫名其妙地镌刻在某些人的生活之中。但是对另外一些人而言，小时候做了，长大就不会再做了。或者，只在

特定时间对特定人这么做，在一般时间对一般人是不会做的。说是个性、人性或文化，未免推诿失责。说是试误行为后效的行为习惯，又未免小看与轻忽这个问题的严重性。因为这一系列三种想法与行为，是人际互动行为中最可怕的祸根之一。如何让这一系列三种想法与行为，成为个体的戒律与德行的规范，才是快乐心理学与心理治疗真正的难题。这三种恶行，完全悖离第四种快不快乐。如果第四种快不快乐是品德，而且还是公德，那么，第五种快乐就是纯净可贵的圣德，第五种不快乐就是缺德甚或罪恶。

PART 7



第六种快乐与不快乐

第六种快乐：生之喜悦，是一种智慧，知死而后知生的智慧。知道“活着”与“继续活着”，是这一生最重要、最棒、最美好、最真假外求的快乐。不再需要其他任何条件，“只要活着”这是唯一条件，这么简单就可以获得。第六种快乐，是唯一“生而有之”的快乐，是出娘胎时的基本配备。人们会很在乎地把四种快乐或五种快乐，都搅拌在生活的海碗之中，却忽略第六种快乐的存在。第六种不快乐：死之苦痛，是反智行为，是故意伤害自己而落井下石的行为。不只是没有智慧，而是变态的自我伤害行为。

（一）第六种快乐：生之喜悦

第一种快乐是别人给的，第二种、第三种快乐是自己去找、去做出来的，第四种快乐是自己愿意、自己选择的。第五种快乐，是他努力、坚持与绝对意志的实践所得来的。总而言之，从第一至第五种快乐，都要 Do it 才会产生 Happy 的感觉。只要没有 Do it，就会出现 Not happy 的状态。第六种快乐是最奇妙的快乐，不用想也不用做，非关欲望的满足，非关能力的实现、非关意志的价值；只要活着，快乐的感觉就源源不绝地自内心涌出。生之喜悦：因为我活着、我还活着、我还继续活着，所以欣喜若狂。随时随地只要想到自己活着，只要摸着

跳动的心，就从内心深处涌出源源不绝的喜悦——轻微的喜悦与浅浅的微笑。

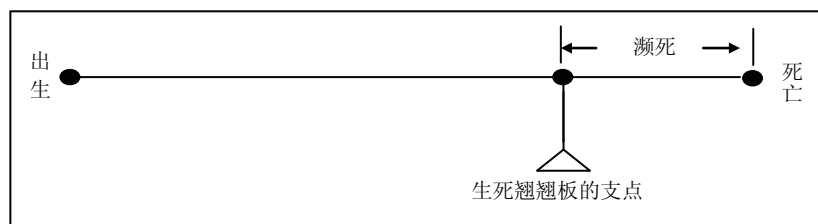
1. 第六种快乐的知识

每个人都拥有第六种快乐，生而有之却未必生而知之。知之者可以享受它，不知者暴殄天物，甚至以生为苦。不分男女老少，从出生到死亡之间，不论个体遭遇或制造了什么不快乐与痛苦，第六种快乐都“随侍”在身边，从来没有离开过，直到死亡那一天。个体只要活着，就不能说“我不快乐”，或者“我的生命只有痛苦”，或者“为什么我找不到快乐”。生之喜悦的启动时间，并未植入各种文化之中，所以每个人什么时候会“知道”，然后按钮启动，就存在一个不确定性。有些人，至死仍未启动。

当智能变成知识，知识变成行为，个别行为变成集体行为，集体行为变成习俗或制度或文化之时，每个人就可以不学而知与不知而行，从小自在地享受生之喜悦。智能不是必然，知识却能把偶然变成必然。知识是开门的第一道锁，什么是第六种快乐的知识呢？

（1）生与死的翘翘板

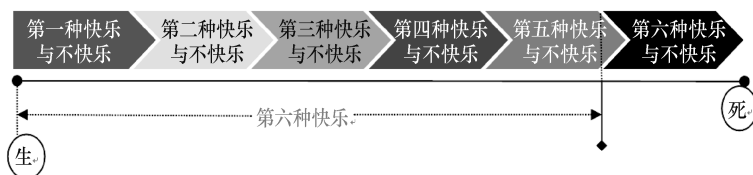
生与死的翘翘板是非常奇妙的，因为“死”只是一个“时点”，“生”却是一个“时段”，从出生之后的83年（中国男女平均寿命，2009日本厚生劳动省统计资料），只在死亡那一秒才叫做死。图示如下：



生存的 83 年，事事鲜明可以细数。死后，连一秒都不知是何天地。生与死是人生的两个极端，用翘翘板图示时却发现：“支点”其实是架在确定多久将死，或病危、意外而濒死之际。出生至支点通常会有 82 年，支点至死亡通常不超过 1 年。

（2）第一至六种快乐的翘翘板

再仔细思量，原来第一至第五种快乐，其实都是架在“生”端。原来 83 年的每一个第一至第五种快乐，统统建立在“我活着”的条件上。也就是说：第六种快乐支撑着第一至五快乐与不快乐，图示如下：



这个图显示一个令人振奋的知识，原来：生活中之所以会有（以及所有的）第一至第五种快乐与不快乐，都是因为第六种快乐是不变的、恒常的、既存的事实。

而且，不管第一至五种快乐的有或无，甚或第一至五种不快乐都出现，第六种快乐也从没有消失，直至死前那一刻。因此，不论你

处于第一至五几种不快乐，你都同时拥有第六种快乐。不管你有多不快乐，都可以摸着心跳笑一下，告诉自己“至少，我还活着！”。企图自杀的人刚好相反，他把生与死的支点向左边挪动，身体没有濒死，心理上却濒死。以至所有的不快乐都叠上第六种不快乐，也都浸泡在第六种不快乐之中。

2. 第六种快乐的真相：四颗心

（本节摘录自林昆辉著作《生命教育》，台湾地区，华格纳出版社，2006。p6-38—p6、p47。中文简体字版即将由电子工业出版社出版。）

（1）喜悦之心

一位老先生告诉我说：“每天晚上上床睡觉时，我都会慎重地和我的鞋子说‘再见’！”。我问：“为什么？很夸张哩！”。老先生回答说：“我问你，每天晚上入睡后，你真的有把握明天一定会醒来吗？你真的有把握，一定睁开眼睛来看你的鞋子吗？”这下子就轮到我不言了。台湾地区每10万人有73人猝死，中国大陆每年猝死60万人。猝死的人，不分男女老幼以及是否健康。有人在睡梦中病发而死，也有人在睡梦中意外而死，更有人在睡梦中猝死。谁又知道，明天是否依然活着呢？我只能张着口摇着头，愣愣地看着老先生。“所以啊！”老先生又说：“每天早上我一醒来，眼睛一睁开，发现自己还活着，我就一直笑，高兴的大笑，笑够了才下床，又和我的鞋子说‘早啊！又见面了！’”，“你知道，我有多高兴吗？”

老先生高兴的是——他还活着，高兴的是——生之喜悦。原来，生，活着就是生命最大的喜悦。试问，人世间，有任何人事物的酬赏，比“我还活着”更值得高兴吗？当然没有。送你黄金美钞名车华厦帅哥美女……高兴吗？当然高兴。但是，先决条件是你必须先“活着”。如果你没有活着，这些东西就只能“烧”给你了。搞了老半天，原来今生今世最重要、最有价值、最最根本、最最最大的快乐就是——我还活着。而且，我还活着这种生之喜悦，如影随形生生不息。你不快乐吗？生活中没什么好高兴的？生命中没有什么值得快乐的吗？不对，任何时候，只要你摸得到心跳脉搏，感觉得到呼吸和吸气，你就知道——我还活着。当你说出“我还活着”这四个字时，生命中最大的喜悦，就从你的心中泉涌而出，有如牛奶般溢流满地的快乐。任何时候，只要告诉自己“我还活着”，那种澎湃不息的生之喜悦，就会让你的生命力，如同金色阳光一般的璀璨耀眼。

你快乐吗？快乐真的不需要有原因。如果一定要有原因，也不是有人示爱示好或施情施惠于你。因为这些快乐都是别人给的，如果别人不给了？或者给的不是时候？或者给的是不对的人？快乐就没了。只有一种快乐是不要求人，不需要别人给予，不需要任何外在环境条件的配合。只有一种快乐，我手一摸，就可以听到砰砰跳动的声音，就可以感受到数千年来血脉贲张的鼓动。只有一种快乐，终生伴随，随手捞摸抚触，都令人欣喜若狂快乐无比。这种快乐就是生之喜悦，就是——我还活着。

（2）幸运之心

你幸运吗？一个人如果觉得自己很幸运，他的眼睛会发亮，嘴角会上扬，下巴会轻轻地抬起，皮肤会发出异样的光泽，毛细孔会溢出水果般蜜甜的香味，说话像唱歌、动作像跳舞，整个人会充满了活力。自觉不幸运的人刚好相反，佝偻身子、皮肤干粗，低头垂目、眼光晦暗，言语无味、行事萎靡。自觉幸运的人，不一定觉得自己很棒，但对生命中的一切，都抱着美好的期待，以及正向的自我预言。自觉不幸运的人，不一定觉得自己不好，但对生命中的一切，都抱着不好的期待，以及负向的自我预言。

你到底幸不幸运呢？常摸到彩、中到奖，常化险为夷，常有贵人挺身相助……。或者，常搭错车、下错站、做错事、找错人、挨到骂、淋到雨、踩到大便、戳破轮胎、遇上天灾、碰到人祸、诸事不顺、恶梦连连……。这些遭遇足以判断，你幸不幸运吗？当然不是。天底下最幸运那件事，才能判断你幸不幸运。那件事呢？就这件事——死神的大镰刀，对着一群群人的脖子，每四分钟狂扫一次，每次都有一个人断送性命，可是，不管你有躲没躲、有闪没闪，你从来就没被砍死过。每天连砍上百刀，每天你都没死。每天上百次挥舞刀刃，你都安然度过。台湾地区每天死亡上百人，你依然好端端地活着。请问，你幸不幸运。只要你还活着，你每四分钟就幸运一次。你知道吗？只要你还活着，任何一个当下，你向前推四分钟，就可以高高兴兴地告诉自己——我是天底下最幸运的人。

我还活着——我就是天底下最幸运的人，时时刻刻的我，都是最幸运的人。这种幸运之心，就是生命的第二个礼赞、第二种恩典。

（3）幸福之心

你幸福吗？幸福要用什么来称量呢？人的生活中有六种色彩缤纷的幸福，第一个是生命连带关系的幸福感：意思是指某人某事某物，与人发展出生死相连、唇齿相依的亲密关系，你活着他就不会去死，他死了你也不会独活。这种生死相依的感情，称之为第一种幸福。第二个是生理连带关系的幸福感：意思是指你拥有非常满意的性伴侣，性欲与性欲都能得到充分的抒发、展露与承受，美好的性生活经验，令你觉得幸福美满。这种性生活的美好经验，称之为第二种幸福。

第三个是心理连带关系的幸福感：意思是指如果你有心仪的人、喜欢的事或宠爱的东西（动物、植物、矿物……），每次只要想到，心里就会甜甜的，整个人就会高兴起来。只要想着对方，就会心花怒放，就会笑逐颜开，就会心情舒畅，就会幸福满满。这种心理上正向的依恋，称之为第三种幸福。第四个是生活连带关系的幸福感：意思是指有些人，你每天都必须看到他。你每天都黏着他，和他吃饭和他工作，和他玩乐和他睡觉。不管衣食住行娱乐，你都希望对方和你生活在一起。只要能够在一起，不管是吃喝玩乐还是不吃不喝不玩不乐，你都高兴得要死，你都甘之如饴。这种共同生活的喜悦之情，称之为第四种幸福。

第五个是经济连带关系的幸福感：意思是指如果做某件工作，能够让你得到满意的经济报酬，做这件事的时候，你就会很幸福。如果

你给某人钱，或花钱在某人身上，看到他高兴快乐的样子，让你觉得也很高兴与满足，你就会产生幸福感。如果某人给你钱，你觉得他对你很好，你也花钱花得很快乐，你也会产生幸福感。如果你上街“血拚”，豪爽的购物经验，东西买得痛快，钱花得痛快，想要的都能买，想买的也都有钱可以买，你就会出现幸福感。这种钱财与某人或某物或某种行为的连带关系，带来的幸福感，称之为第五种幸福。

第六个是社会连带关系的幸福感：意思是指相对社会角色的人际关系中，以担当的相对角色为荣，因为对方而自觉欣喜若狂，自觉面子十足，自觉引以为傲，自觉身受其惠，自觉居功厥伟，自觉受宠若惊，自觉爱不释手，自觉深受器重，自觉恩爱不渝，自觉情深义重……。例如：我以身为你的父亲而感到光荣，我以身为你的学生而感到骄傲，我以身为你的朋友而面子十足……等。这种相对角色关系，所引发的正向动机与情绪经验，称之为第六种幸福。

你是否拥有以上的六种幸福呢？要拥有多少幸福，才叫做幸福呢？其实，还有一种幸福，称之为幸福之心的第七种幸福。原来，真正的幸福是第七种幸福，只要拥有第七种幸福，就已幸福得不得了。其他六种色彩缤纷的幸福，就像彩衣彩蝶般，是用来为幸福加分，是用来添福的。人们往往疏淡于真正的幸福，而去追求添福的六种幸福。殊不知，如果没有第七种幸福，前六种幸福就不可能存在，为什么呢？

什么是幸福之心？如果你早上八点离家上班，如果你傍晚六点回到家，在你走进家门前，台湾已经死了 150 人，已经有 150 个家庭在

办丧事，至少有 600 个人正因为痛失所爱，而自知幸福不再。所以，当你走入家门，看到一家老小时，你是否想到——不但我躲掉历年以来，以及今天一整天的劫数，我深情钟爱的家人，也都和我一样，都是天底下最幸福的人！不但我还活着，我深深爱恋的家人们也都还活着，我的每个重要他人统统都活着——天啊！我是多么幸福的人呵！这时候，幸福之心油然而生，澎湃不能自己，好想冲过去紧紧拥抱每一个家人，告诉他们“上天保佑，老天垂怜，我还活着，你们也都还活着”。你很清楚，你一个人很幸运地活着“有个屁用”。不但我要活着，我的亲人至爱都必须也活着，不然我一个人活着干嘛？

记不记得，有没到过加护病房探望亲友？看着病危的人，安慰着病人的家属。想着焦急悲苦的家属们，念着病床上垂危的人。回家的路上，你的行车速度会变慢，遇到黄灯就赶紧停下来，有人抢路你就飞快地让路。扑进家门看到一家老小，你心里会冒出以下的言语：“幸好，出事的是别人。还好，家人都平安！”这时候“平安是福”四个斗大的字，会占满你心灵，而赦免了家人一切的争端与是非对错。这时候，我们才恍然大悟——是是非非根本不重要，成不成就、爱与不爱也都没关系；只要大家平安就好，只要活着就好，平安——就是最大的幸福。这时候，你才真正拥有——幸福之心。

从此你所关心的不再只是生活上的是非真假，对错与成败，而是每个家人的生命——我还活着，你还活着，大家都还活着，平安就是至福。从此，你就深深体悟，为什么“父母在，不远游，游必有方”？

为什么出门在外一定要时时“报平安”？为什么回了家一定要向父母、家人说“我回来了”？你才终于深深了解，“亲人”之间联系的是生命的存亡，是“我们一起活着”，而不只是生活上的事件、作息与情爱。你才懂得——就算不懂我、不听从我、不爱我也没关系，只要你还活着，只要我们都活着——就好，就是最好。从此，单调、重复的平凡生活中，突然注溢了满满的、浓得化不开的生命之泉——幸福之心。

每天、每次、上班、上学、上街……每一个亲人的每一次分离，你都会深情难舍（就像年轻时送情人搭火车般难分难舍的心情）。每天、每次、每个人，回来了、下班了、放学了、回家了、看到了……，竟然又变成一次又一次的重逢与欢喜（就好像情人又再相逢般……）。这种浓得化不开的生之喜悦，这种香得令人血脉贲张的——平安是福，让你的生命超越了生活上所有的冲突与痛苦。

真的，没有骗你，没遇到的人，真的难以体会那种锥心之痛。世上有一种苦，超越自身任何的痛苦，就是——丧亲之痛。丧亲，没错，丧父、丧母、丧夫、丧妻、丧子、丧女……之痛。注意哦！不是老了、病了、缠绵病榻日久而死，而是突然死了。人，总是很天真地活着，总是想着明天要干嘛？计划着这个或今年或明年或什么时候一定要（和谁）干嘛？却总是忘了“四分钟死一回”，总是忘了自己随时会出意外，每一个亲人都可能突然死亡。每天的社会新闻都报导着别人家意外死亡的消息，都觉得很遥远而不太真实，甚至觉得好笑，怎么这样子也会死人？怎么这样子就“一别千古”了？突然间，噩运轮到你身上或

你的亲人身上时，你才措手不及的惊呼“不可能？”“怎么会这样？”“我不要！”“我还来不及……”，对，已经来不及，永远来不及告诉死者——你的爱与你的歉疚。

记得，读研究生的时候，带着刚拍好的硕士照回家给爸妈看，隔天傍晚又赶回学校带团体。一觉醒来，上了两节课回到宿舍，就接到电话，第一次在学校被叫去听家里打来的电话。“阿辉啊！”三姐的婆婆打来的，我回答说：“亲家母！”只听到电话那边传来天塌下来的声音“你爸爸死了，赶快回来。”我应声“哦”亲家母就挂断电话了。

“昨天，不是还好好的吗？”这句话，就一直在眼前回绕，看着我回房间拿起包包，坐车下大肚山，上国光号回高雄，还在车站旁吃一碗排骨饭，再坐公路局回凤山，下忠义站牌，走回家。走到门前骑楼下，好多亲戚都站在那里。正低头要走进门，二舅叫了我一声“阿辉呵！”我失魂落魄地抬头回应“哦！”——“跪下”“爬进去”。随着二舅的口令，双膝跪地才要爬行的当下，我才掉了第一颗眼泪，才开始哭泣。爬到父亲身边，妈妈说“没看到你回来，你爸眼睛不愿盖起来”、“你帮他盖起来吧”我伸手帮父亲盖起眼睑，然后号啕大哭。我的爸爸，他昨天还活着，你知道吗？他昨天、前天……他都还活着呵！想着和父亲相处的每一幕，心中充满歉疚的我，号啕大哭。你知道这是怎么的痛楚吗？三十几年了，我不过父亲节，一边写着一边流泪的我，现在，泪如雨下。

黑发人送白发人，是否悲恸？白发人送黑发人呢？我的二姐，住

在台北，生了三个儿子。某一个星期五的早上，如同每一天的早上，把三个儿子和老公送出门后，就跟平常一样的做着家事。电话响了，接到的电话却说：“你的儿子在教室突然昏倒，已经送到仁爱医院加护病房！”每天踩着的土地突然裂开，所有的亲人全部陷了进去。我的小外甥脑干溢血，连着三次手术，星期日就去世了。星期六一早搭机北上，加护病房前，不但姐姐、另两个外甥、姐夫那边的亲人、还有我母亲、三姐、弟弟都已赶到。我低沉地和每个人点头，进加护病房看着理光头发昏迷不醒的小外甥，这个每年寒暑假都陪着二姐到我家小住的高一小男生。僵硬如面具的脸、“死黄色”的皮肤好像粗大颗粒的石头一样，没有任何弹性。摸着 he 伸出床单外的两只脚，摸着“死黄色”的皮肤，死亡的利刺就沿着指尖插入我的心肺。二姐焦急地说“你是大舅舅，你叫他，叫他，看会不会醒”。我靠近他的脸，轻轻地叫，愈来愈大声的叫……。医生说没救了。男人都在准备后事，女人都去求神问卜。神明说：撑过三天就得救了。一整个上午，和每一个亲人讲话，都强忍着眼泪。每一个人都不敢哭，妈妈出奇地镇静，她说：“我要是哭了，你姐姐就垮了！”我不知道每一个人什么时候开始哭的，那天中午搭飞机回高雄，从停车场开车上高速公路，拿起手机一接通家里，“我回来了！”话才讲出口，一手拿手机，一手握着方向盘的我，突然号啕大哭、涕泪四流。这是我第一次，在车上哭泣。

我问自己，为什么如此脆弱，“你不是天天都在面对别人的生生死死吗？”“对啊！”我自己回答“可是，这是我的亲人呵！”我真

的不知道，姐姐如何撑过来的。先天性脑干溢血，早知如此，姐姐就该把小外甥养成瘦巴巴的，而不是把他养得白白胖胖的。该怪谁呢？没人愿意相信，才三天，小外甥就走了。小外甥自己，更不可能知道，他会突然死了。他才 16 岁，照道理还可以活 60 年，可是他死了，不管他准备下礼拜、下个月、今年、明年……要干嘛？事后二姐回高雄小住，没人提这事，可是每个人的心都泣血悲鸣……。

是不是只有我家会出事，你家永远不会出事呢？前些时日，我们一群朋友去参加一个朋友母亲的丧礼，公祭后大家还感叹着生老病死、聚散离合，老友怎么都在这些场合碰面？一个礼拜之后，其中一个朋友的老公突然不适，送到医院竟然就去世了。又隔两礼拜，在这人老公的丧礼上，老朋友们又聚在一起了。带着大伙行礼祭拜之后，我走到她面前握着她双手，黑衣长跪的她，泪流满面地摇着头瘫倒地上。大家叹着气说“才三个礼拜”，是的，夫妻情深，却遭逢刹那永别，而且一别千古。真的，没人知道她是怎么撑过来的，也没人知道她的两个孩子是怎么撑过来的？

多年前的 9.21 大地震，我带着工作团队在每个周六、周日进驻灾区，为灾民提供心理重建的服务。记得最清楚的是很多人告诉我——在那天摇地动的夜晚，当他们从断瓦残垣的废墟中爬出来，当他们血肉模糊的狂奔时，看到人、看到彼此，就紧紧握住手、抱着肩大喊：“我还活着”。他们喜极而泣，因为我还活着。他们欣喜若狂，因为家人还活着。记否——那个悲惨的日子，两千多人突然意外死亡的日子。

多少孤幼、多少白发、多少爱侣遭逢丧亲之痛。这两千多人都不知道，那个晚上他们会突然死去，每个人一定都还打算着明天……每一个明天。数万个亲人，也顿失所依、痛失所爱，没人会知道那个晚上，他会失去生命中的最爱。好多灾民说：“我的家，原本很幸福的……”。

我活着，我的亲人都活着，这就是生命最大的恩典，这就是人生最极致的幸福。以前，你曾经享受这种幸福吗？从现在起，每天早上睁开眼睛，你就要告诉自己“我还活着”，然后哈哈大笑。然后你得侧身过去看你的老公或老婆，或者看着叫你起床的老公或老婆，或者起床去寻觅正在化妆室或厨房或餐厅或……的老公或老婆。看到对方，你会深深吐一口气“我的配偶也活着”，然后抱着对方大笑。你还得去找你的父母、孩子或其他同住的亲人，为了他们还活着而哈哈大笑。你幸福吗？每个早晨你都是如此的幸福。车子开出巷子，沿路和邻居的王大妈、李大婶、老张、小黄……打招呼，你好高兴，因为街坊邻居都还活着。到了职场，你和碰面的每个人开心地打招呼。你很清楚，打招呼不再只是礼貌或友谊，而是一种问候、喜悦与幸福。边摇着手、边点着头、边笑着脸、边问着好，你心里头知道：你是在告诉对方“我还活着，真好”，你是在问候对方“你还活着，真好！”，你是在享受一种源自于生命的幸福“我们都还活着，真好！”。原来，这才是一切人际关系的真相——幸福之心。

（4）感恩之心

9.21 大地震，给人极大的省思，原来不只是中部灾民或死者遗族

是——幸存者，其实全台湾地区没死的人都是 9.21 的幸存者。那个可怕的夜晚，谁知道谁会死谁不会死呢？可是，再仔细地思量起来，每四分钟、每分每秒，我们都是幸存者，不是吗？每个幸存者在嘘出一口气，说出“我还活着”的前一句或后一句，都还会加上另一句话“感谢老天爷”，或者感谢他所信仰的神。可是，每个还活着的人，感谢的对象真的是神明吗？或者，只感谢天，只感谢神祇吗？其实，应该感谢的是人，是列祖列宗，以及众生。而且，不只是感谢，更要感恩，要用感恩之心，来面对众生与列祖列宗。

打从 9.21 灾区回来，我就觉得每个人额头上都镌刻着四个字——洪福齐天。每个人都洪福齐天，每个还活着的人都洪福齐天。为什么呢？因为当代的你，之所以能够历经万劫而活着，能够大喜大乐大福大气的活在当世，是因为在你之前的列祖列宗们，个个也都是当代最幸运最有福气的人。

每一个世代都有其天灾人祸或者兵荒马乱或者命运多桀，可是我们的每一个世代的每一个列祖列宗们，都平安地渡过百万天劫而不意外而死，所以一缕血脉才能相传至你的手上。试想，数千年以来，斩断的血脉何其之多，可是我们的血脉相传数千年而不断，这还不叫做“洪福齐天”吗？数千年以来，只要任何一个祖先不争气，或者福泽浅薄，就不会有当代的“我”活在世上。我活着，不是依仗我有多少努力，或者我有多幸运多幸福，而是要依赖数千年来的每一个列祖列宗的努力、幸运与幸福。面对洪福齐天的自己，岂能不感恩于列祖列宗呢？

这就是生命的第四个礼赞——感恩之心。

突然发现：人不是一个人活着，而是洪福齐天的额头之上，一条血脉向上贯穿数千年的每一个列祖列宗而活着。也因为我活在当代，所以把这条血脉又向下延续了一代，让万世子孙的存活变成可能。原来，我从来不曾自己一个人“单独”活着；原来，我的生命贯穿了家族上下数千年来的血脉，我和所有的列祖列宗和子子孙孙一起活着。我的祖宗都没出事，如果我出了意外，我将斩断数千来的血脉，而绝子绝孙。为此，我不但心怀感恩之心，为列祖列宗而活；我更将怀抱感恩的心为这条血脉，为子子孙孙而活。我终于知道，我不但不孤独，而且我的生命珍贵无比。因为，我的生命承担了数千年血脉的传承。方才体悟：活着的人，没有一个是孤独的；而且每个人的生命都价值连城、都珍贵无比。因为身上的一条血脉，每个人时时刻刻都和列祖列宗、子子孙孙“成为一体”。

众生，就是泛指除了自己以外所有的人。众生又与我何干呢？尤其是那么多不认识的人？台湾地区数千万人，全世界数十亿人，与我有何相干呢？听说过“蝴蝶效应”吧！不只是全世界的天气、潮汐是一体相连的，全世界的人、全台湾地区的每一个人，也都成为一体而互相牵连。屏东有个里港以馄饨闻名遐迩，在南二高速未开通之前，高雄人要去里港吃馄饨，就得经历生死之旅。原来，车行旗楠公路时，一面山壁一面山崖。同行的除了许多小客车以外，更多的砂石车、大卡车就在前后穿梭，就在眼前身侧呼啸而过。开车的人都知道自己要小

心翼翼地开车，因为只要稍一分神，一定是车毁人亡。可是，每个人都很清楚，单凭自己小心，自己的福气和祖灵的庇佑，你就到得了里港，吃得了馄饨吗？当嘴里放进美味的馄饨时，大家心里有数，必须感谢旗楠公路上每辆车，每辆车的司机和乘客。因为旗楠公路上同行的近百部车，以及迎面而来、擦边而过的几百部车，只要有一辆车不小心出了车祸冲了过来，大家都只有死路一条。所以每一颗馄饨入口时，都必须感谢旗楠公路上每一个过路人，感谢每一辆车每一个人的福份。因为每一个人都活着，所以我才能活着。旗楠公路上来回二趟，我和我车子里人的平安福份，是和每一辆车的每一个人的平安福份，互相支撑、共同努力所得来的。在旗楠公路上，每一个人的生命成为一体、福气相披、生死相连。而旗楠公路又与县道、省道与国道相连，因此全台湾地区所有路人的生命都紧紧密密地连接在一起，都生死与共都福泽相披。就像南美洲振翅的蝴蝶一样，全台湾 2300 万人的生命，屋里的人、路上的人和车里的人，生生死死全部牵连在一起。

如果你出过车祸，你就曾经想过：刚才我如果快一秒或慢一秒，就闪过去，就不会撞上了。前面那个红绿灯，如果我早一点起步，或者晚一点起步，不管刚才多快多慢也都撞不上呀。出门到现在的每一个红绿灯，如果……。其实，如果我出门前都和妈妈说两句话或少说几句话，就不会……。如果，台北的二姐早上不打电话来，我就不会和妈妈说那些，就不会……。如果，二姐夫在上班路上没忘了东西又没塞车，二姐就不会打电话到高雄来。如果，北宜公路没塞车……。哈！

全台湾所有人的生命，竟然就像所有的溪河湖海般波涛相连，就像全球的天气一样紧密相缠。

没有人是孤独的，就算亲人死亡了，没半个亲戚朋友，他也不会孤独。就算一辈子一事无成，终生浑浑噩噩，他的生命依然珍贵无比。因为抬头仰望于天，就可以看到历代祖宗对他额首致谢，感谢他继续了数年来每一个世代祖宗共同守护的血脉。因为只要他不小心出了事，几千年来的努力就全部泡汤，全部断送在他的手上。而且，别的血脉依然瓜葛绵延之时，这条血脉却已绝子绝孙。因为环顾四面八方，2300万个台湾人的生命，竟然牵连在他的手上，他就像那只蝴蝶……。原来，每一个个体，都和当代的每一个人成为一体。每一个当代的人又和过去和未来每个世代的人，又成为一体。原来，这就是生命的真相，这就是生命最极致的礼赞——感恩之心。

（二）第六种快乐的操作

如何把第六种快乐，操作于日常生活之中，尤其是遇到困顿的时候？

1. 享受第六种快乐

体悟第六种快乐之后，必须探手伸入每一个生活事件，从时刻分

秒再三领受人与物交流转动所蕴藏的第六种快乐。这种让第六种快乐，跃然浮现于眼前每一个人、事、物之上的能力，关键处在于四颗心的充分流露。这四颗心的自然流露，就靠一句口诀来操作：“我还活着，你还活着，真好！”

时时刻刻只要“吸一口气”或“摸一下心跳”确认“我还活着”，然后就“笑了出来”。再看着身边的人，数到三，他没倒地就死，确认“他仍活着”，然后又“笑了出来”。接着念出口诀：我还活着，你还活着，真好！此时，生之喜悦跃然于心，眉儿开、眼见笑，欢喜无比。

2. 运用第六种快乐

什么时候要运用第六种快乐呢？

（1）没事的时候

闲来无事，三不五时，就操作一遍口诀。把第六种快乐“叫”出来。随时温润一下自己的心灵，以及人际关系；日子虽然平淡无事，自己没干嘛，别人也没干嘛，却硬是美好得不得了。

（2）有事的时候

事务多又难，心烦气又躁，怨气、闷气、怒气、赌气……无处可发之际，赶紧把第六种快乐叫出来。立即心凉意透、晦气全消，就好比 Refresh（翻新）功能般，恢复良好的身心状态来面对所有的事务。

（3）有难事的时候

遇到创伤事件，人已掉落创伤心理之中，除了偏差行为，整个人“卡

住”什么事都不能做的时候。只要心思灵台还有一点清明，请立即把第六种快乐叫出来。生之喜悦能够帮人“重新开机”，让人产生新的能力与动力，让人走出悲伤苦痛的梦魇，重新开启新的人生。

（三）第六种不快乐：死之苦痛

第六种不快乐是最可怕的不快乐，因为面对的是死亡。一个人遭受死亡的威胁，或者面临濒死的状态，或者已确认即将死亡的日期时，他将遭受第六种不快乐的袭击——死之苦痛。第六种不快乐，完全不同于第一种至第五种不快乐，因为面对的是绝望与死亡。哪些人会出现第六种不快乐呢？

1. 自杀者

当个体缺幸福感而无力与创伤抗衡时，会出现自杀的念头。当他已经做出死亡的抉择，也完成临终安排时，他必须开始面对死亡的日期，“死”就摆在那里。不论届时是抉择生或死，但是对他而言：从此时起至死为止这段日子就是濒死、等死，或几乎视自己为“已死之人”；每天，他都只能面对第六种不快乐。在第六种不快乐之前，第一至五种快乐都已消失，第六种快乐甚至是个笑话。自杀者不但面临死亡，且日复一日的承受死之苦痛。当自杀者说：“我活得很痛苦”，其实

不是他“活得不耐烦”，不是活着有什么问题，而是他面对的是死之苦痛。

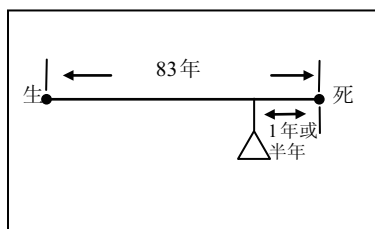
2. 绝症患者与重症急、慢性病患者

知道自己罹患绝症，从听到医生预估：“大概还可以活多久”的时候，第六种不快乐就接踵而至了。甚至只要体检报告出来：恶性肿瘤四字，就开始万念俱灰，直接抱紧第六种不快乐，而仓惶度日至死。发现自己罹患重症，或重度烧烫伤或肢体伤残时，重症发作当下就会出现第六种不快乐，但症状缓解后第六种不快乐也会缓解。可是重症的慢性病患者，日日夜夜长长久久接受严重病痛的折磨（如：洗肾），往往会萌生第六种不快乐而痛苦度日。

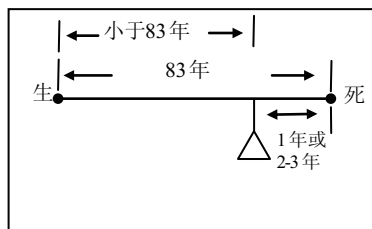
（四）第六种不快乐的危机

第六种不快乐是最恐怖的不快乐，因为不仅止于面对死亡，更在于引爆死亡。问题就在于生与死翘翘板“支点”的移动。理论上每人（中国人为例）的“天命”（平均余龄）是 83 岁，支点“应该”很靠近死亡，“濒死”的期间不超过 1 年或半载，如下 A 图。事实上，意外而来的天灾人祸或疾病，却会移动支点如 B 图，从会死到濒死会拉长的 1 年或 2 年、3 年。而且“人命”（个别余龄）可能就大幅小于 83 年。

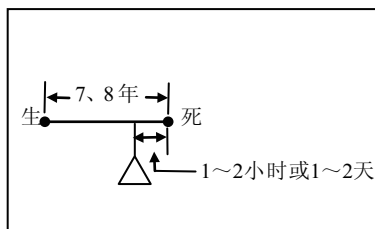
自杀者是最令人惋惜的，因为从儿童、少年、青少年、成年到老年都有人自杀，且低年龄层的自杀率正在提升之中。支点可能 7、8 岁就架上去，濒死期可能只有 1~2 小时至 1~2 天，如 C 图。或者支点如 D 图，早年就确认自己要自杀，而一直生活在死亡的荫谷之中。支点随时可以在生涯发展的任何时点架上去，人命随时可以缩短到支点的旁边，却没发生任何天灾人祸或疾病。而只是一个人的“抉择”——自杀。



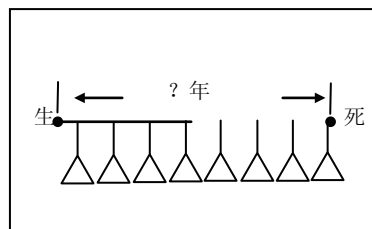
图A



图B



图C



图D

（五）第六种不快乐的心身状态

第六种不快乐是生命的危机，当一个人没有能力控制环境，创伤

事件却继续扩大蔓延时；当一个人没有能力控制自己，创伤心理（异常动机或情绪的困扰）却继续扩大蔓延时；当一个人没有能力继续活下去，偏差行为、病态行为或变态行为相继出现而无力制止时；当一个人没有能力阻止自己，制止自己寻死的念头与行为时；上述四种状态愈往后面，引爆的生命危机愈是急迫。

1. 轻度危机

当一个人没有能力控制环境，又认为千错万错都是别人的错之时，层出不穷的创伤事件会重创生活作息与人际关系，以致活不下去的念头出现时，会出现以下的现象：

- A：事理不平
- B：人际困扰
- C：无解决方案
- D：忧思苦恼
- E：痛苦绝望
- F：冷漠
- G：精神困扰
- H：对环境负向观
- I：对他人负向观
- J：对自己负向观

2. 中度危机

当一个人没有能力控制自己的动机与情绪，又认为一切都是自己的错，以致创伤心理淹没了每天的生活，而萌生死了算了的念头时，会出现以下的现象：

- A：深度焦虑、恐慌、畏惧、强迫
- B：对自己、他人或社会的敌意
- C：对生命的敌意
- D：家庭责任瓦解
- E：生存信念瓦解
- F：重郁、大哭或急躁
- G：非常不快乐的念头狂飙侵袭
- H：太痛苦了的念头狂飙侵袭

3. 重度危机

当一个人没有能力控制自己的身体与行为，饱受偏差行为、病态行为或变态行为的摧残，又无力承担、排解与消除的行为后效，以致启动自杀的动机与准备之时，会出现以下的现象：

- A：过去、现在与未来的自杀动机（因为某原因所以要自杀）
- B：自杀意念（没有原因，只是想自杀）
- C：自杀计划（已决定非死不可，自杀的时间、地点与方式）

D: 自残或自虐的行为

E: 自杀的细部准备与临终安排（交代后事）

4. 急迫危机

当一个人没有能力挽救自己，无法制止自己寻死的想法与行为，整个人的精神、意志力失控，感官与知觉能力也消失，以致正在准备或已经进入自杀程序，而做出伤害自己生命的行为之时，会出现以下现象：

（1）立刻去死，现在就自杀的念头与行为。

（2）精神病发作，整个人失控而快速或猛烈地，执行伤害自己生命的行为。

（3）自杀获救后，企图再度自杀的念头。

（六）第六种不快乐的死亡时间表

第六种不快乐是人类自然的反应，对于威胁身体与生命（重大创伤事件）之重大创伤心理反应，对于逼近眼前可以预期的死亡所产生的重大行为反应。从沦落第六种不快乐的两种人和四种危机状态来观察，可以看到从生至死的两种历程。第一个历程是“活不下去”，发展至极端的“生不如死”的“死了算了”。第二个历程是已决定要死（把

支点移至抉择时刻）与被决定非死不可“近期必死”（支点未动但死的端点却往支点移动），个体生活在濒死之中，面对的是死亡的时间表或自杀的时间表。

第一个历程的人，找不到活下去的快乐、理由与价值，虽然活不下去了，虽然想着死了算了，虽然生不如死，但是他却还活在“生”，活在支点靠近“生端”，尚未越过支点的他还是一个“活人”。第二历程的人，不论是绝症患者或自杀者，却已经走过支点向“死端”靠近，这个人已经进入“濒死”，且死日可期，他面对的是“死亡的恐惧与苦痛”而非“生不如死”。对他而言，他已经“死了”，只是还没“死透”而已。尤其是自杀者，他不是“活人”而是“死人”，他生活在“死亡”的世界里面，他冷眼看着活人和活人世界，莫名以对。最可怕的是，自从他下了锚，架立“支点”之后，“死端”变成捏在他的手上，随他心意拉长缩短。昨天想明年元旦死，今天想今天圣诞夜就死，明天想后天去死，后天想小孩读大学再死，大后天又想立刻去死，去死前又想还是明年元旦死。这个“死人”，掉落在“抉择自杀日期”的迷宫之中。

“固定的”死亡时间表，令人恐惧、害怕、惶惶失措而惋惜或追悔今生，陷落死亡的痛苦之中。侥幸超过时间表还活着，就会出现下一个时间表来取代，再次陷落死之苦痛。企图自杀者的死亡时间表是“非固定的”，虽是“死人”却拥有“活的”“可随意改变的”死亡时间表，这让面临死亡苦痛的自杀者多了一份诡秘的“神力”。一个人发现他

拥有控制“死端”，调整“死之时间表”的能力时，自己真的是哭笑不得。在这继续跌落死亡荫谷深处之际，却也是启动“死亡咨商”时，临床心理师改变自杀者顽固想法的契机。

（七）第六种不快乐的学习与启动

第六种不快乐，对于罹患绝症或已经面临死亡直接威胁的人而言，是共同性的本能反应。对于自杀者而言，把“支架”和“死端”，都往“生端”存活当下时点移动的抉择，不是本能反应而是文化性的学习行为。人类的劣质文明中，烙印了“ $S \rightarrow R$ 自杀方程式”，只要符合文化所设定的 S （刺激）的条件，就可以用自杀行为来对其做 R （反应）。 $S \rightarrow R$ 自杀方程式包括： S 的条件刺激为何？ R 的自杀方式有哪些？ $S \rightarrow R$ 自杀方程式的执行是既有的事实，是合理的，是大家都会做的，是对的。

$S \rightarrow R$ 自杀方程式会以“知识”的形式“储存”于各种形式的内存或媒体或文化的习俗、素材与记录之中。为害最烈的是：它以小说、新闻报道、专题论坛、口语沟通、戏剧、歌曲、电视节目、网络短信或网络视频方式大肆传播这个“知识”，不同个体会在不同时间，从自己生活的经验中，撷取看到或听到的这个“知识”或亲身经历他人

自杀行为。或自杀者为亲友、同事、同学、邻居，或必须照顾或陪伴自杀未遂者，或必须陪伴或与自杀（未遂）者家属共处。通过这些“知识”或“经验”的学习或重复学习，个体学到了“ $S \rightarrow R$ 自杀方程式”。当下列条件刺激发生在自己身上时，个体就会开启档案，执行自杀方程式。

1. 身体遭受重大伤残或疾病
2. 环境发生巨大改变
3. 生活中突然出现无法承受的创伤事件
4. 长期处于无法脱身或改变的恶劣环境之中
5. 无法控制的环境、他人或事件的长期压迫
6. 严重而无力排解的创伤心理（负向动机与情绪）日夜摧残
7. 费尽所有心力，不但无法解除以上困境，而且问题愈来愈严重时。

启动“ $S \rightarrow R$ 自杀方程式”最可怕处在于，以上的七个条件刺激并无标准化的判断标准，也无须其他人或机构认证。烫坏头发、青春痘治不好……，也被当成符合第 1 要件。换个班级、搬个家、换个工作、当个兵……，也被当成符合第 2 要件。失恋、失业、掉了钱、买不到彩色笔、吵个架……，也被当成符合第 3 要件。从第 1~第 7 要件的标准是个体自由心证的，当事人说什么就算什么。事件无分大小，只要当事人认定符合 S 的条件，他就可以用自杀来 R，R 给自己看，R 给别人看，R 给全世界看。

(八) 第六种不快乐的解除

第六种不快乐的解除分成两个阶段，第一阶段是“生不如死”，与第二阶段是“何时自杀”。通常都是先经历第一阶段，再进入第二阶段。解除救援的方法，也分成前后两阶段来执行。

1. 第一阶段的救援

第一阶段的救援可分成三级来操作。

(1) 第一级：让问题不发生

想要避免第六种不快乐的发生，就是不能让日子变成“生不如死”。生活中没有快乐、没有幸福感，才会活不下去，才会生不如死。所以，积极地学习、体验与练习第一至六种快乐，就是避免第六种不快乐最好的方法。

(2) 第二级：快速解除问题与缩小造成的伤害

一个人已经生不如死之时，就必须赶快求助于专业人员。若未产生身心症状，立即求助于咨询心理师。若产生身心症状或精神官能症，立即求助于临床心理师。第一级可以自助，第二级务必寻求专业协助。有这样的认知，届时才知自助或求助，而不是一味地“劝诫”自己或别人。

(3) 第三级：让问题不重复发生

当“生不如死”的念头消失之后，当事人必须更努力去练习第一

至六种快乐，才能让问题不再重复发生。

2. 第二阶段的救援

第二阶段的救援也可分成三级来操作。

（1）第一级：已经决定自杀却尚未执行自杀行为

想要避免沦落“何时自杀”的抉择，当然是不去启动“ $S \rightarrow R$ 自杀方程式”。可是 $S \rightarrow R$ 自杀方程式的知识，已经深植人心。走到第二阶段，就是已经启动。此时，只有一个方法，就是立刻求助于临床心理师。心理治疗的重点在于切断自杀动机与自杀行为的联结，次而解除 $S \rightarrow R$ 自杀方程式。

（2）第二级：执行自杀行为之前与之中

自杀行为之前的电话或短信或 E-mail，大部分是发给亲友，少部分是打给自杀防治专线的。亲友务必保持联机，并赶往陪伴。希望 24 热线 400-161-9995，必须熟背可以用来自助助人。抢救得及为继续执行自杀行为，应 24 小时陪伴，并于稳定后求助于临床心理师。若已造成身体的伤害，应立即送急诊抢救，住院或出院后立即接受心理治疗。

（3）第三级：自杀未遂

自杀未遂者应强迫接受心理治疗，若须精神药物治疗，临床心理师会协助转诊。自杀未遂者家属应（半强迫）接受家族治疗，并接受如何帮助自杀未遂者家属的心理卫教。

PART 8



第七种快乐与不快乐

第七种快乐：引以为乐，第七种不快乐：引以为苦。谁“引”？当然是“我”引。引为为乐或为苦时，引的☆是什么并不重要，都只是材料或借口，或导火线或撞针事件，或最后一根稻草。重要的是把☆引成“乐”？或把☆引成“苦”？其实☆是苦是乐也不重要，因为只是自我意志正向或负向的实践或自我证明。重要的到底是什么呢？答案是：我“干嘛”要把☆引以为乐或为苦？“引”是非苦非乐的操作技巧，代表的是“超越”。引就是“点石成金”那支棒子，把不一定是苦、不一定是乐的☆引（变）成苦或乐，能把苦引成乐，又能把乐引成苦。第七种快乐与不快乐，是“超越”的、不受任何条件限制乐或不乐，是绝对个别主体性的快乐与不快乐。我说乐就是乐，说不乐就不乐，不是☆乐或不乐，乐与不乐只有我能决定。只剩一个问题，就是我要或我习惯，把生活中的每一个☆或任一个☆，引以为乐或引以为不乐？

（一）第七种快乐

第七种快乐：引以为乐。第七种快乐不但是绝对超越的快乐，更是绝对“现在”的快乐。每一个当下、个体“想要快乐”时，不必再去评估当下事件是否符合第一至六种快乐的条件，只要套入崭新的魔法——引以为乐，就统统变成快乐。不是“所引之事”变成快乐，而是“我

变”成快乐。从第一种快乐开始，发展至第七种快乐，直抵化繁为简、返璞归真之妙境。

第五种快乐如正义的铁骑雄师，用绝对的、强大的意志力，跨越任何条件刺激、任何事件，坚持一定要快乐。第六种快乐则如智慧圆通的逸士，看穿生命的真相，破絮中取得出真珠，灰烬中拨得出火花，任何人事物的相遇合，都能自然地涌现美感而喜乐。

第七种快乐只是村野中知足常乐的村夫村妇，只是单纯地活在居家维生的杂沓小事之中，只因为总觉得“还好，事情可能更糟，这样就已经很好”，只因如此而心满意足地高兴起来。没什么哲思与智慧的剖析，没什么绝对的意志、价值与抉择，只是看着、摸着、听着、做着每件事、每个人、每个东西，都自在地如吃糍粑、丸子、煎粉般的高兴起来。不是超越、跨越、跳跃每个生活事件，而是轻轻踩着每一个生活事件而欢喜无比。不但不脱离事件之外，反而还“引”这事，“引”那事，借着每一件事而快乐，这就是“引以为乐”。引来引去，乐来乐去，其实只为了告诉你，告诉这个世界，告诉我自己——“我”很乐、很好。

1. 想乐就乐

第七种快乐，是生活中最奇妙的快乐。不再需要任何人允许，不再需要任何人满足或被满足，更无关生死、价值、苦乐、成败输赢……，不需要任何条件。只要“我想”、“我要”、“我喜欢”、“我高兴”，

就可以把任何环境刺激物，任何在不在身边的人，任何种类的事件，甚至任何心情、任何感觉、任何知识……任何一个 S（Stimulus）、任何一个 O（Object）、任何一个 R（Response），都可以“引以为乐”。都可以为了快乐、“生发”快乐的身心与行为反应，而让我成为一个处于快乐状态的人。

2. 动念即乐

第一种快乐至第四种快乐都有条件限制，尤其是我（O1）满不满足，以及相对角色的那个相对人（O2）满不满足？第五种、六种、七种快乐，才回归到单一条件的我（O1）身上，终于剥离了他人（O2）与 S-R 的条件。第五种快乐的 O1（我），必须能在任何环境（他人、他事、他物）的干涉下，都能“坚持”才能乐与不乐。第六种快乐的 O1（我），必须在我活着、继续活着，然后不管发生什么好事坏事的条件下，都能“珍惜——我还活着”而快乐，而超越世物与事务。但是第七种快乐没有任何条件，非关生死，非关成败，非关事件，非关苦乐，非关值不值得，第七种快乐，超越相对人（O2）给予的任何 S 和 R，更超越自己（O2）的任何 S-O-R，只是我（O1），当下看到什么都可以高兴，当下听到什么可以快乐，当下任何状态都可以喜乐。不但超越 S-O-R，还超越过去—现在—未来的三个时相的存在与存有。第七种快乐，让人类起心动念的每个当下，每个现在都可以快乐。

3. 当下即乐

当下即乐，超越了过去、现在与未来，所有 O1 与任何 O2 的 S-O-R，超越任何人事理境而快乐。不是绝对义的第五种快乐，不是生命义的第六种快乐，而是超越义的第七种快乐。甚至不用“想”，不必“念”，“当下即乐”。这一切，只为了存一个心——引以为乐，而是无所不引。

（1）引 + ☆ 为乐——有条件的引以为乐

当 ☆ 是任何 O1 或 O2 的 S-O-R 时，若 ☆ 是正向、好的、美的、善的、成功的、值得的，O1 或 O2 的 +S、+O、+R，引 + ☆ 而生的乐——是自己创生的新的快乐，已经非关所引的 + ☆，但 + ☆ 仍然是此乐的条件。

（2）引 - ☆ 为乐——有条件的引以为乐

当 ☆ 是负的、坏的、丑的、失败的、不值得的 O1 或 O2 的 -S、-O、-R，引此 - ☆ 而生的乐——更是自己创生的新的快乐，已经非关所引的 - ☆。虽然此 - ☆ 仍然是此乐的条件，但是“引 + ☆ 为乐”到“引 - ☆ 为乐”，却已成为人类精神文明的重大成就。

（3）引 ☆ 为乐——无条件的引以为乐

当下即乐的最高境界，任何环境刺激，任何自我状态，任何内外反应历程与行为，都在发生的当下的下一个刹那、下一个当下，被视为、被反应为、显现为乐。

(二) 第七种不快乐

第七种不快乐：引以为苦。不是像第五种不快乐那样严重的偏差行为，也不是像第六种不快乐般的病态或变态行为，而是细细碎碎喋喋不休地数落每件事，好或不好都统统不好，然后引以为苦。因为引以为苦，所以事事皆苦、人人皆苦、无所不苦。和这种人生活，实在是非常的痛苦，因为每件事、每个人，都变成他痛苦的原因。第一步，他用“引以为苦”来“除罪化”或“除责化”或“除错化”。第二步，他又用“引以为苦”来否定——自己。所以引来引去，苦来苦去，其实只为了告诉你——“我”很不好。

1. 普世魔法——引 - ☆为苦

引以为苦，几乎是人类泛文化的本能。引以为乐，要学习、练习，甚至是修行。引以为苦，却不知不觉中，已经成为泛文明的普世魔法——不学而知、不知而行。人类最大的苦难——引以为苦。把“不快乐”的 -S、-O、-R，以及不快乐的 S-R 或 S-O-R，都引以为“痛苦”，不快乐并不是痛苦，把生活中各种“快乐”，都拿来假装以至于死，而逼迫必须痛苦。

生活中四大难：失去、失败、不快乐、不值得。失去、失败、不快乐、

不值得都不是致死的刺激物，却都会引发不快乐的经验。这四大难，就是“人生不如意事十之八九”的结果，任何他人、任何生活琐事、任何生物与物品，都能轻易引发这四大难，这四大难引发的不快乐，几乎占有生活的 80%~90%，当这么多的 -S、-O、-R，都被挑选或全部引以为苦，生命就真的等于苦难了。

第七种快乐最可怕的是——普世，世世代代的人都如此，这是一种泛文化的痛苦。普世魔法之苦的成因，却又只是语词的误用。因为大部分的语系与文字，虽然用不同语词指称不快乐与痛苦。但是对于不快乐与痛苦这两个语词的定义与区别，却都没有明确的规定与使用习惯。学校教育中没有明确规范，家庭与日常生活中所见所闻却都是混着一起用。事实上是，虽然痛苦好像比不快乐重些，但是你把不快乐说成痛苦，或把痛苦说成不快乐，自己和他人都不会计较。快乐相对于不快乐，痛苦相对于不痛苦。不快乐并不等同于不痛苦，不痛苦也不等同没有快乐。虽然不快乐和不痛苦之间，还有一个中介变项——不快乐也不痛苦。但是心理学史上对这方面着墨甚少，日常生活应用时，在口语上也就混乱交替杂用而不知。一个又一个世代的人类，引-☆为苦来折磨自己，重大根源之一竟然是——语意混淆造成的语词混用。

2. 痛苦魔法——引 + ☆为苦

生活中的四大喜：拥有、成功、快乐、值得。拥有、成功、快乐、

值得，也都会引发快乐正向情绪，这些正向情绪非常的珍贵与奥妙，因为只要少量正向情绪，就足以“平衡”生活中大量的负向情绪。当这些珍贵和稀有的 + ☆，也被拿来当作痛苦的原因与借口时，生活就全部沦陷了。

把特定的、甚至所有的 +S、+O、+R，以及快乐的 S-O-R，都引以为“痛苦”时。生活中珍贵的四大喜，竟然被引以为苦之时，如果又出现任何四大难，那就变成“苦上加苦”，变成“不可随之苦”。引 - ☆为苦，自己与他人尚可理解，引 + ☆为苦，自己与他人就无法接受了。引 ± ☆为苦，把 $\pm S \rightarrow \pm R$ 的生活模式，移动至 $\pm S \rightarrow -O \rightarrow -R$ 的生命模式。因为 $\pm S \rightarrow -R$ ，代表 -O 的存在，亦即 $\pm S \rightarrow -O \rightarrow -R$ 。 $\pm S$ 不是 -R 的原因，-O 才是 -R 的原因。O 怎会变成 -O 呢？既然不是当下的 $\pm S$ 令 O 变成 -O，而是原本在此之前的 O，已经变成了 -O。刚好和把 $\pm S$ 都引以为乐的 +O 相对应。这代表，O 对自己和外界都有想法，都有不好的想法。

痛苦魔法以乐为苦，更把生命中所有的幸福和喜乐全部抹灭。不快乐可和快乐共存，痛苦也可和快乐共存。当普世魔法把不快乐变成痛苦，痛苦魔法又再把快乐变成痛苦之后，人类不只存活于痛苦了。前者令人类做出偏差行为，后者更令人类发生病态行为（走入精神疾病）与变态行为（自我伤害）的危机之中。

(三) 快乐的人与不快乐的人

之所以引以为乐，不是因为所引之事皆为乐事，而是用来证明——我是快乐的人。反之，引以为苦也不是所引之事皆为苦事，而是用来证明——我是不快乐的人。这种对自我身心状态与自我形像的雕塑或定位，不是肯定或定位在某种价值观或成败输赢的竞争结果，而定位与肯定于快乐或不快乐，是人生非常奇妙的一种智慧或巧合。一个人从出生后，本能地追求第一种快乐，而经长久的发展之后，终于找到一个美妙的立足点——我是快乐的人。这真是快乐之旅美好的终点站。因为我是快乐的人，自然任何事都会被我拿来“引以为乐”。

前面六种不快乐，都粘贴在一个又一个的事件上。第七种不快乐却粘贴在“人”的脸上——我是不快乐的人。或许是饱经之前六种不快乐的摧残，或某重大创伤事件的折磨，一个人才会认定自己是个“不快乐的人”。既经认定之后，就必须用生活上的每件事，验证自我预言的实现，当然会出现事事“引以为苦”的行为。

(四) 快乐的经验与不快乐的经验

儿童的教养历程中，或成年人的自我发展历程中，若缺乏快不快

乐心理学的知识，以致快乐或不快乐经验随机呈现与累积。第一至六种快乐与不快乐，谁多谁少都是暂时性的影响，都会随着事件而生灭。我们惧怕的是：经验的累积。就怕不快乐经验的累积，归因或归结出一个：不快乐的人。期待的是快乐经验的累积，归因或归结出一个：快乐的人。

生涯发展的每一个阶段中，有计划的努力学习与练习六种快乐，期待愈早催化成为一个快乐的人。这是教养儿童与自我成长的主要目标。每一个父母、师长，都必须努力去帮助孩子累积四种快乐的经验，告诉孩子：“你是个有能力快乐的人，你就是一个快乐的人。”操作他人预言的应验，用以带领自我预言的应验。愈早让孩子自我定位于：我是一个快乐的人。这是我们当父母师长者，最是梦幻的希望与责任。

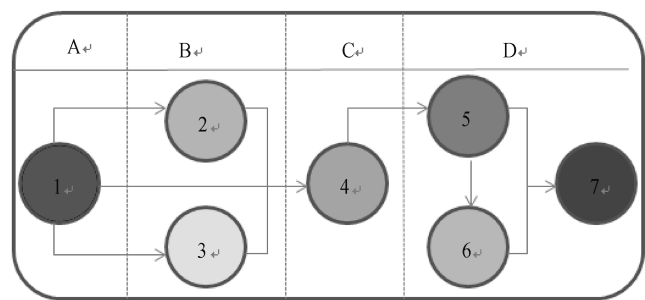
每一个成年人在生涯发展的历程中，也都必须有意识地去练习与操作第一至六种快乐，有意识地去避免与解除第一至六种不快乐。学习累积快乐的经验，来对自我预言：我是一个快乐的人。学习与寻求帮助，把不快乐的经验消除，不引以为苦，不让它污染自我的人格，这是每个成年人的义务与责任。

PART 9

结论



快乐心理学上篇，讨论生命中的七种快乐与不快乐。各以阿拉伯数字代替，结构关系如下表：



七种快乐与不快乐之于人生，就像画在地上的“跳格子”。有人一生都只在 A 区，有人跳到 B 区，有人在 AB 区跳来跳去，有人跳到 C 区，还有人在 A、B、C 区跳去又跳来。跳到 D 区，生命进入绝对主体性的境界，第五、六、七种快乐各有不同的醇厚与甜美。踏遍 ABCD 区，随着生涯发展与生活事件的发生，随心自适的抉择、改变与享受七种快乐，这才是生命之美。

快乐心理学

下 篇



PART 1

序论



快不快乐心理学上篇论述生命中的七种快乐与不快乐，企图经由知识的学习与练习，让新时代的人类可以超越——2000 多年以来，人类被困在个别的、生活经验的快乐的试误行为。每个人都重新开始快不快乐的试误行为，对于“快乐”总是畏惧而远避，人类文明对于“痛苦”倒是较为亲近。各宗教与哲学主流派别，几乎都焦注于“今生”如何“避苦”，而高高远远的把“趋乐”放在“来世”。21 世纪的娱乐事业、休闲旅游事业、性产业，是两千年来首次把“快乐”公开呐喊的创举。人类“要快乐”，却从未有一个时代，可以明目张胆地呼唤欲望，以及正正当地提供需求的满足。只有 21 世纪当代，忧郁症横行全球的时代，人类才懂得个别的、集体的、一窝蜂的、全球巡回与同步的追求与享受快乐。

21 世纪的快乐，是由庞大的产业来供应的。人们在各洲、各国、各机构、各家、各沙发上，各个电视、报纸杂志、广播与计算机上，搜索、点选与购买，标示各种价钱（或免费）的快乐商品。21 世纪的快乐，是厂商提供“快乐的刺激物（S）”，刺激消费者“快乐的反应（R）”。这种“快乐 S → 快乐 R”的交易模式，摆放在多元价值观杂陈并列，以及物资与商品泛滥的年代，“消费快乐”竟然成为全球人类共同的生活型态。当代人类的生活，凸显我们拥有的是“被动性快乐”。

怎样才能拥有主动性快乐呢？怎样才能把“快乐 $S \rightarrow$ 快乐 R ”转成“快乐 $S \leftarrow$ 快乐 R ”呢？唤起当代人类的主动性快乐，量化的操作快乐的方法，以及快乐等级的区分、操作、储存与生活化的运用；尤其是如何结合四种生活事件，把欲望与嫌恶的管理，融入主动性快乐的操作中，都将成为本文探索的主题，也将打开人类全新的视野。

PART 2

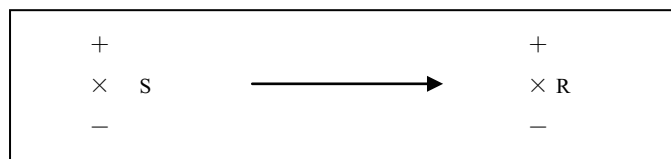
快乐的定义



什么是快乐？什么是不快乐？快不快乐一直被定义为一种情绪状态，事实上却非如此。生命中最初的快乐，是婴儿期基本生理需求的满足，而产生的一组身心状态，可称为“快乐的 R（反应）”。随着成熟与成长的过程，“S（刺激）”的内容与材料愈来愈丰富，超越基本需求而衍生各种文化性、商品性与个别性的条件刺激，只要能够让身体产生“快乐的 R”的“刺激—反应历程”（ $S \rightarrow \text{快乐的 R}$ ），就是快乐。这个快乐是指让我快乐，这个快乐是指身体产生一组快乐的身心状态的 R，而且是反应性行为。这组快乐的反应性行为，告诉我们另一个事实：快乐是行为的后效。快乐不是 $S \rightarrow R$ 的 R，而是 $S \rightarrow R_1 \rightarrow R_2$ 的 R_2 。

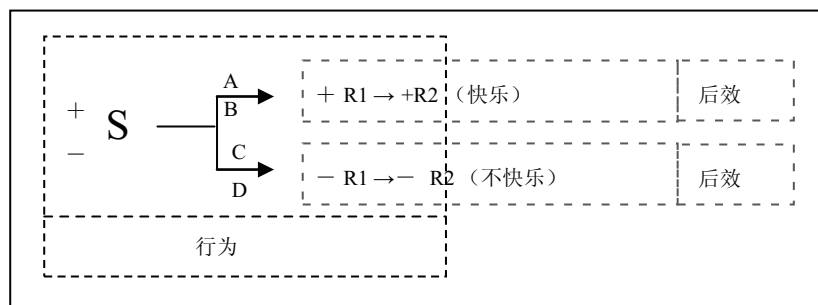
（一）行为的后效：情绪

一组行为可以标示为一个 $S \rightarrow R$ ，S 区分为正向 S（+S）、没有 S（ $\times S$ ）与负向 S（-S），R 区分成正向 R（+R）、没有 R（ $\times R$ ）与负向 R（-R）。一组行为的所有可能性，可以标示如下图示：



当 $S \rightarrow +R$ 时，就会产出正向情绪，例如快乐；当 $S \rightarrow -R$ 时，就

会产出负向情绪，例如不快乐。 $+R$ 是指个体对 $+S$ 或 $-S$ 的正向期待与接受，并且表出正向 R 。行为的结果（ R ），如果是成功的、赢的、值得的、获得的、如所期待的、令人满足的 $+R$ ，就会再衍生出后续的第二个 $+R$ ；前一个是 $+R1$ ，后一个是 $+R2$ ， $+R2$ 就是正向情绪。反之，行为的结果（ R ），如果是失败的、输的、不值得的、失去的、不如期待的、不令人满足的 $-R$ ，就会在衍生出后续的第二个 $-R$ ；前一个是 $-R1$ ， $-R2$ 就是负向情绪。说明如下图表：



不论 $+S$ 或 $-S$ ，都可能出现 $+R1$ 或 $-R1$ 的行为反应。行为的反应，不一定会产出行为的后效——情绪。但是若产出行为后效的情绪， $+R2$ 来自于 $+R1$ ，非关 $+S$ 或 $-S$ ； $-R2$ 来自于 $-R1$ ，非关 $+S$ 或 $-S$ 。不是 $+S$ 引发 $+R2$ ，不是 $-S$ 引发 $-R2$ 。快不快乐的枢纽点，在于 ABCD 被动性影响与主动性选择。 $-S \xrightarrow{B} +R$ ，是被动性影响， $+S$ 是因 $+R$ 是果，这个 $+R$ 是被动的。 $-S \xrightarrow{B} +R$ 是主动性选择， $-S$ 不是因 $+R$ 也不是果，标示重新更改为： $+S \xrightarrow{c} -R$ ， S 和 R 二者只是相关而无因果关连，这个 $+R$ 是主动的。 $+S \xrightarrow{c} -R$ ，是主动性的选择， $+S$ 不是因 $-R$ 也不是果，

标示重新更改为 $-S \xrightarrow{D} -R$ ，S 和 R 二者只是相关而无因果关连，这个 $-R$ 是主动的。 $-S \xrightarrow{D} -R$ ，是被动性的影响， $-S$ 是因 $-R$ 是果，这个 $-R$ 是被动的。

主动性的 $\pm R1$ 引发的后效情绪 $\pm R2$ ，分别是主动性的正向情绪（主动的快乐）与主动性的负向情绪（主动的不快乐）。被动性 $\pm R$ 引发的后效情绪 $\pm R2$ ，分别是被动性的正向情绪（被动的快乐）与被动性的负向情绪（被动的不快乐）。

（二）主动性情绪与被动性情绪

人类活在快不快乐的生活里，却一直忽视快不快乐，竟有主、被动之分。人们不知道却生活在其中，不知操控主、被动模式来获得或闪避快不快乐，却被文明规范的劣质文化影响，而莫名的生活在混乱倒错的主、被动模式的快不快乐之中——追求主动性不快乐，等待被动性快乐。更可怕的是，每个人从小到大都无知而行，然后得到一个共识——人生如苦海，不如意事十之八九。没文化共识的背后，隐藏着以下二个真相。

1. 第一个真相：等待被动性快乐

看命题就觉得荒谬，却是生命错置的“第一个真相”。第一种快

乐是生命中第一个出现的快乐，只要对方不满足我的需求，我就得不到快乐。日常生活的人际对话就可发现：“你怎么都不会笑？”“怎么笑？又没什么值得高兴的或好笑的事。没事也在笑，我疯子呵！”，“你笑一笑好不好？”“好呀！你逗逗我，说个笑话让我开心。”，“你怎么整天闷闷不乐的样子？”“闲着没事，你要我乐什么乐？”人只能等待，等待被动性快乐。

这种等待还发展出两种形式：

$$(1) +S \xrightarrow{A} +R1 \longrightarrow +R2$$

人们等着生活中出现 +S，来自于环境或他人、他事、他物的 +S，引发被动性的 +R1 的结果。然后又因为满意 +R1 而引发了 +R2 的快乐情绪。可是每个人都知道，好人好事好因好果难以遇求，只能听天由命、看运势等福气。

(2) 快乐 S → 快乐 R

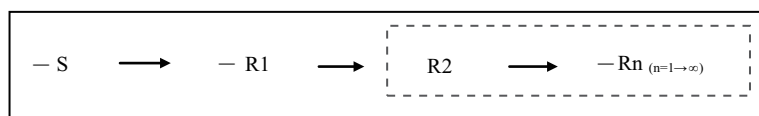
人们转而来寻求向娱乐事业购买特定的 S——快乐的 S——一个人或一群人搞笑的节目或充满快乐情境的旅游假期或快乐事件等，直接购买快乐的刺激物来激发快乐的反应。看着电视上艺人搞笑而笑出声来，是这个时代最简易、最普遍、也是最荒唐的“快乐”。看着搞笑的电视节目而笑，看着悲剧节目而哭，找不到好哭好笑的节目就摔遥控器说节目烂，这也算是第四种快乐吗？

为什么一定要有外在刺激物，个体才能直接或间接地快乐呢？“有所待”条件化的被动性快乐，结合娱乐事业的大肆成长；一方面反映

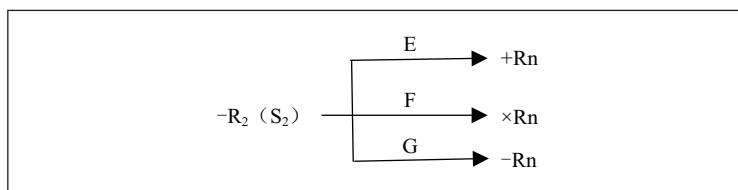
当代人类庞大的快乐需求，另一方面也显示当代人类大量追求外在刺激物的世纪危机——忧郁症泛滥全球。

2. 第二个真相：追求主动性不快乐

这个超级荒谬的命题，竟然是当代人类生活的第二个“真相”。你有没有说过或听过这些话呢？“想到就不高兴，愈想还愈生气。”“愈想愈生气，愈哭愈大声”、“愈说愈难过，愈看愈不快乐”。真正让人不快乐的是什么呢？



“ $-S \rightarrow -R1 \rightarrow -R2$ ”的 $-R2$ 是被动性不快乐，“ $-R2 \rightarrow Rn$ ”的 $-Rn$ 是主动性不快乐。环境或他人等外在刺激物，影响所及只是 $-R2$ 。 $-R2$ 是不可逃避的被动性不快乐，因为人们无法操控 $-S$ 的有无。问题是人类却把 $-R2$ 当成另一个因（ S_2 ），再对其做出反应，而产出 $+Rn$ 的正向情绪反应，或产出 $\times Rn$ 的没有反应，或产出 $-Rn$ 的负向情绪反应。



$-R2 \xrightarrow{E} +Rn$ 是智慧, $-R2 \xrightarrow{F} \times Rn$ 是合情合理, $-R2 \xrightarrow{G} -Rn$ 是不合情不合理。偏偏绝大部分的人, 穷其一生, 都会产出 G 反应历程。因为 $-R2$ 在 G 反应历程中是内在刺激物, 所以 G 反应历程是主动情绪, 而且 n 值会从 $1 \rightarrow \infty$ 而没完没了地拉长负向情绪发作的时间。

(1) $-R2 \xrightarrow{G} -Rn$

困惑人类的负向情绪不是前面的 $-R2$, 而是后面的 $-Rn$ 。因为不快乐的强度与发作的时间都只限于“ $-S \xrightarrow{D} -R1$ ”的时间有多久, $-R2$ 就发作多久。根本的问题却在于“愈看”“愈说”“愈听”“愈做”“愈想”, 是谁来“愈”? 不是别人而是自己。“愈”几次, n 值就累进几次; n 值愈跳愈大, 人就愈不快乐, 负向情绪就愈陷愈深。n 值愈大, 主动性负向情绪就占据愈久的时间。“ $-S \xrightarrow{D} -R3 \rightarrow -R2$ ”的事件与情绪可能发生在今天早上 10 点到 11 点, “ $-R2 \rightarrow -Rn$ ”却可能延续到晚上 11 点, 或三天三夜或三个月或三年或终生受苦。 $-R2$ 的不快乐是实体的被动性负向情绪, $-Rn$ 的不快乐是虚拟的 ($-S \rightarrow -R1$ 已经结束) 主动性负向情绪。“愈 ~ 愈不快乐”, 引以为苦的负向情绪, 其实都是 $-Rn$ 。

(2) n 值的常数与变量管理

n 代表两个意义, 一个是“怎么 R”, 另一个是“R 几次? R 多久?” 重新标示如下:

$$-R_{n \ (1 \rightarrow \infty)}^m \ (-1 \rightarrow -5)$$

-R可以标示为任何一种负向情绪
m是标示-R的强度，采用-1→-5的五分量表。
n是标示-R的时间，采用1→∞的阿拉伯数字来计次。

生命中有许多奇妙的事，不但列祖列宗、连父母、我们和子女都“自然地” Play-Rn，而且各人的 m 值和 n 值竟然各有其常数。

每个人 -Rn 的强度 m 值，从 -1~5 会呈现一个常态分配，而且出现一个众数。就例如：众数是 -4，那么不管 -S 是什么？-S 有多大多小？只要 -R 就一定要 R 到 -4 才行。这个众数就是每个人的负向情绪强度的常数，大儿子的和小儿子的不同，爷爷的和奶奶的不同。说是习惯也罢！说是修养好坏也可以。总之，就个人生涯的阶段性的发展而言，只有人生遇到重大改变，常数的数值才会由这个常数转变成另一个常数。

每个人 -R 的次数 n 值，从 $1 \rightarrow \infty$ 也呈现一个常态分配，也出现一个众数。例如：n 值 = 300，-R300 代表一个人的脑袋转了 300 次，盯着 -R2 反应了 300 次。有的人一个小时 n 完 300 次，有的人要一天一夜才 n 得完 300 次；有的人一个晚上已经 n 了 3000 次到了 300 000 次，有的人 n 了几月几年都还 n 不完。不是这一个 -R，n 完，才 n 另一个 -R，大部分人会好几个 -R 连着一直 n 下去。有的 -R，n 来 n 去走走停停，

说是n完了却又n起来，说是还没n完却已经不n了。不管是如何n法，n值总归大都是个常数，每个人那些事会n几次n多久都是固定的。每个人都清楚大儿子会闹多久，小女儿会哭多久，自己闷多久，老婆会呕气多久……

3. 第三个真相：等待被动性快乐，追求主动性不快乐

有人活在第一个真相中，有人活在第二个真相中，所有人几乎都活在第三个真相之中。人类精神文明的悲剧：等待被动性快乐，追求主动性不快乐。匪夷所思！没错，大家都知道要“避苦趋乐”，每个人从小到大都在追求快乐。结果，人生却是一场又一场悲剧。人们生活在第三个真相中而不自知、不自觉，却把挫败与等待当做环境的顺逆和个人的运气或命运。问题是大梦初醒，醒了以后怎么办？人类在第三个真相中蒙着眼过了几千年，如何让大家都醒来？醒来的人如何过好呢？答案就在第四个真相。

（三）追求主动性快乐，接受被动性不快乐

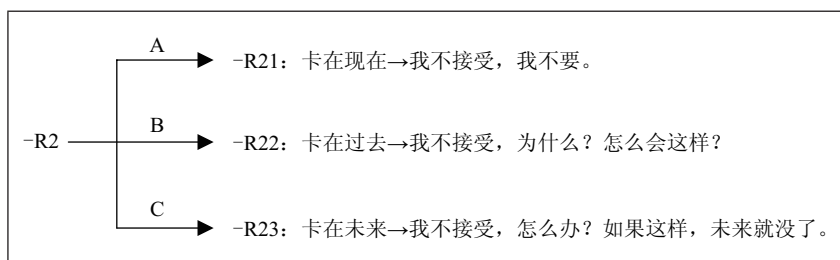
人类应该过什么日子呢？要如何挣脱劣质文明对于快不快乐的历史性羁绊呢？答案是第四个真相：追求主动性快乐，接受被动性不快乐。

1. 接受被动性不快乐

被动性不快乐（-R2）的源头是 -S 与 -R1，-S 是外在环境不可控的负向刺激，个体若不懂得主动性抉择，就会自然地（本能地）产出 -R1 和 -R2。因为“没事”时，个体不会把自己“stand by”在主动性抉择的身心状态，所以 -R2 是不可避免的。人们总是在 -R2 产生后，才发现或觉察自己已经“处于”情绪状态，只是没进一步去厘清与判断主被动情绪的分别，以及接下来怎么办？看到负向情绪了，知道是被动性情绪了，接下来呢？

（1）错误的常态反应：拒绝或否定 -R2

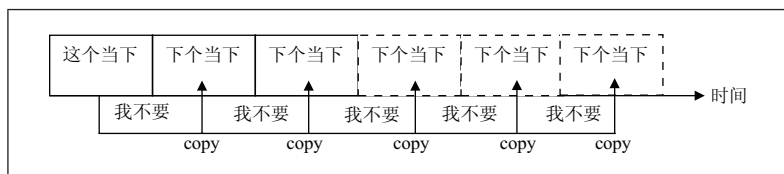
最常见的反应就是：拒绝 -R2、否定 -R2，就是不接受 -R2。不接受 -R2 就会出现以下三组内在语言，而让自己困死（卡死）在过去、现在与未来的三个时相中而不可自拔。人类本能性的三组错误反应模式，图说表示如下：



A、卡在现在：我不接受，我不要

当一个人发现自己（即将或已经）处于负向的心身自我状态时（-R2），最易出现的第一种续发性错误反应就是 A 反应：-R21，并

出现以下的自我语言：“我不接受，我不要。”这组自我语言出现后，不管说不说出来，都会一直缠绕心头。然后，开始把拒绝接受的这个当下，复制到接下来的每一个当下。这个人，从此就卡在这个“现在”所复制的“每一个当下”，而失去了未来。图说表示如下：



我们可以从儿童行为中，轻易观察到“卡在现在”的本能性行为。儿童的需求无法满足，或者面对“想做却不能做的事”或“不想做却非做不可的事”之时，他的第一个本能性反应就是说“我不要”。他哭得愈久，闹得愈久，叫得愈久，跳得愈久，就卡在现在“卡多久”。儿童只活在现在，却也经常卡在现在。教养儿童时必须注意的是，不要一再指责孩子过去犯什么错，也不要一直指责孩子以后一定也会犯什么错，才不会“教育”孩子——“提早”卡在过去与未来。教养儿童应该尽量在事发当下，指责管教儿童之后，立即帮助儿童结束“犯错（S）→管教与处罚（R）”这个当下的事件，并为儿童开启下一个当下的另一个事件。不要让前一个当下的事件，迁移或影响下个当下的事件，以致逼迫儿童又卡在现在。

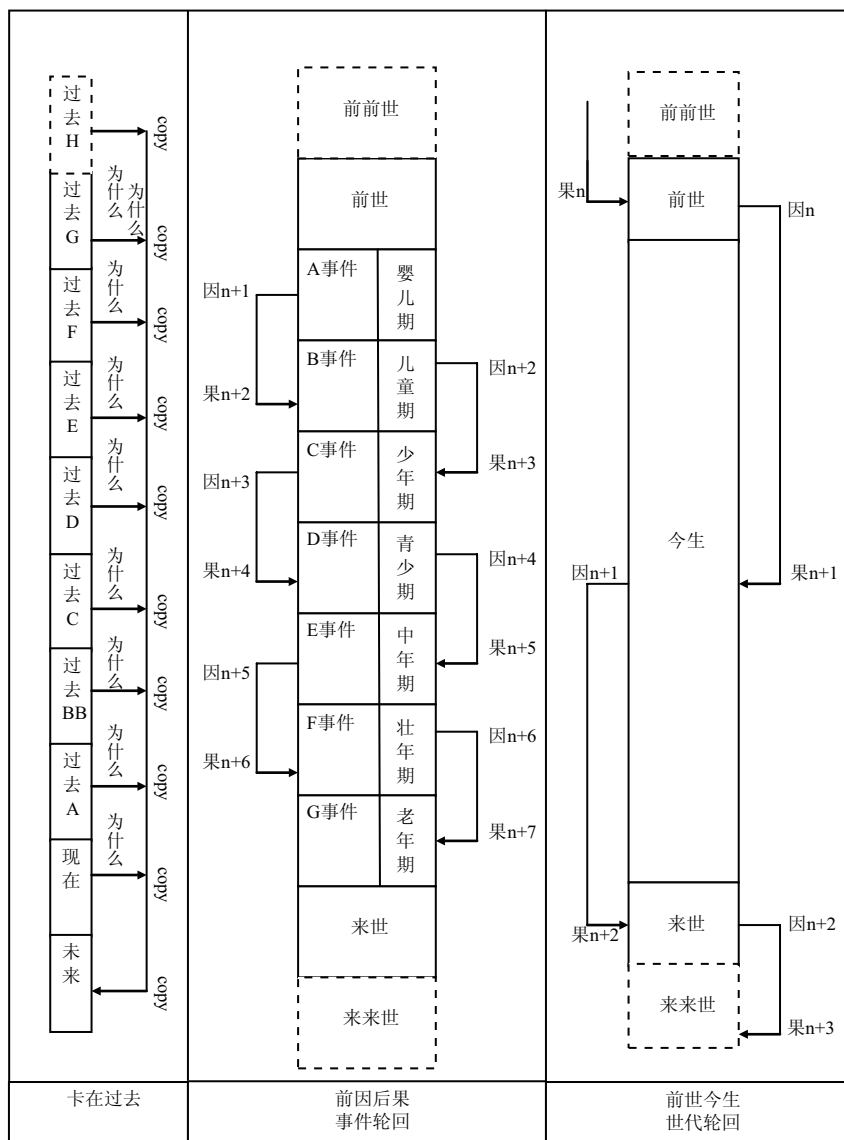
卡在现在，几乎是人的一生中最容易犯的错。从小到老，或短或长；或者被迫不能再卡了，或者自己决定不卡了，或者控制不了自己一直

卡下去，或者故意卡住自己。每个人都会发现，只要不接受当下的现况，脑袋中只要浮现“我不要”几个字，一切就都完蛋了，当事人立刻陷入“现在”中不可自拔。一个人可以要求自己，不再想、不再说“我不要”吗？可以的。问题是：要如何来“接受”原本就“不能接受”的事实呢？

B、卡在过去：我不接受，为什么？怎么会这样？

当一个人觉察到自己卡在现在，而想挣脱困境时，他知道自己必须接受现在。可是他思考的路径却是“谁或什么事，让我或这事变成这样？”思考的逻辑是：把整个 $S \rightarrow -R1 \rightarrow -R2$ 都当成“后果”，而向历史寻找“前因”，解释后果之必然。内在的动机是：搞砸了，我无法接受。但是，一切都是别人的错，我才会搞砸。我可以接受，但是千错万错都是别人的错。这种操作“前事为因，后事为果”的推卸责任来接受现在的模式，展开了寻找“前因”的回溯过去之旅。

前后事件或为相关或为因果，但是操作“因果”来取代“相关”时，就用“绝对”取代了“相对”；把“S-O-R”的通用模式，简约成“S-R”的单一模式。个体的“现在”，可能处于正在发出刺激的 S 状态；也可能处于正在做反应的 R 状态；也可能处于接受刺激，尚未做反应，单纯的处于 O 的状态。当个体把每一个现在（或者 +S、-S、+O、-O、+R、-R）都当成 R 的时候，个体的主体性行为（S）不见了，个体的人格、价值、能力、意志、情感（O）也不见了，只剩下被外界环境（人或事）所控制的条件式反应行为（R）。卡在过去的思维模式图说如下：



因果模式（ $S \rightarrow R$ ）的思维，来自于古老的宗教思想。认定前世为因今生为果，故累世皆为今生之因；今生亦为来世之因，来世为今生及累世之果。这种前世今生世代轮回的因果观，内化于中国文化的结果，日常生活中就嵌入“前事为因后事为果”的衍生概念，而出现前因后果的事件轮回观。这种观念不学而知、不知而行，内化于生活中而不易觉察。所以E事件是D事件之果，亦为F事件之因，如上图说：从出生到死亡，每一个生涯发展阶段的每一个事件，就串连成一个虚拟的因果链。这个虚拟的事件因果链，随着每一个当下不同的心境与身心状态，可以无限次地随意拣选事件重组因果链（例：昨天认为E8事件是由E2、D100、D20、C12、B21、B3、B1、A27等事件串成的因果链，今天认为E8事件是由D100、B21、B6、A27、A12等事件串成的因果链），对于每一个事件因果链上的每一个事件正负值的判读（是非、真假、对错、好坏、美丑、值不值得）也可以无限次地重设。

每一个现在，都可以重新设定过去每一件事的正负值。因为实体事件已经消失后，留下来的只是事件的纪录与解释——虚拟事件。每一个当下发生的事件，都会变成一个个虚拟事件。个体的历史性，每一个人的过去，是由一个个虚拟事件所串连而成的，只有当下的事件才是实体事件。当下事件一结束，下一事件才开始，当下事件也已变成虚拟事件。虚拟事件的纪录内容、形式与正负值，自己或他人都可以随意更改，也可以随意重组因果链。谁对谁错、今是昨非并不是用

亲身经验可以坚持，也不是投票多的就是正确的。判读的唯一根据只有相信或不信，可以为了情爱相不相信，也可以为了高低相对的权力位阶而相不相信（例：指鹿为马）。

一个人卡在过去时，他就开始想（或说）“现在会这样，是过去 A 造成的。”“现在这样我当然也可以接受，但是过去 A 要负责，要不是过去 A，现在也不会变成这样。”“现在又能怎样呢？要不是过去 E 造成过去 D，过去 D 又造成过去 C，过去 C 又牵连了过去 B，所以过去 B 和过去 A 才会一起塑造了现在。一切的错，都是过去 D 的错。”卡在过去，最令人着迷而无法挣脱的魅力，在于你可以任意地归因于那一个过去或那几个过去，而重组事件因果链；来证明千错万错都不是我现在的错，所以现在是一必然的，我不得不接受。心理咨询的九大学派，都是把案主当下的问题或困境，向历史归因于过去不同的阶段与事件。超验的前世疗法，则归因于前一世或累世。

卡在过去的人，必须重组一串事件因果链，来证明我现在没错。但是前因却有三个可能，第一个是以前别人错了，第二个是以前自己错了，第三个是以前自己和他人人都错了。可是知道前因，后果就可以消除吗？知道现在的困境，来自于口腔期的不满足，会来自于幼儿期的过度依恋，或来自于童年期的同学欺侮，或来自于少年期的钢琴比赛失败，或来自于青少年期的考试失利，或来自于青年期的失恋，或来自于中年期的婚姻破碎，或来自于壮年期的转业失败，或来自于老年期的肿瘤病痛，现在这个当下的动机、情绪、身心症状与行为就可

以改变或不药而治吗？如果不能的话，推算前因来解释后果，怎会出现疗效呢？所以卡在过去的人就会出现三个句组在脑袋中盘旋不去，

“当初，如果我不那样，今天就不会变成这样。为什么我会那样子呢？为什么我……”、“当初，如果环境（或那些人）那样子恶劣，现在就不会变成这样。为什么老天爷（或那些人）要那样子害我呢？为什么他们……”、“当初，环境（或那些人）那样子逼我时，如果我能够改个样子。为什么我就不会改个样子呢？为什么我……”

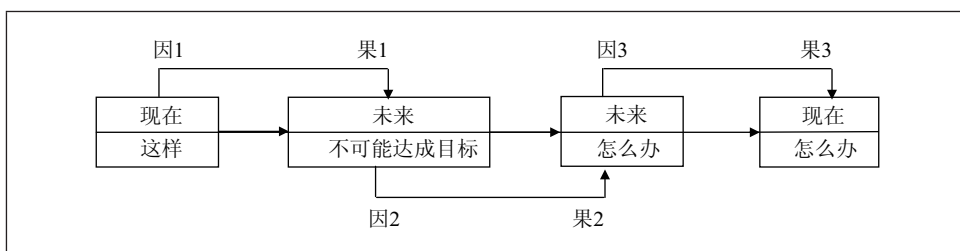
卡在过去的人，会选择以上其中一个句组，以自我语言方式重复出现，让个体活在过去的悔恨与焦虑之中。一个人卡在现在而企求解脱时，却把不能接受的现在，迁移至不能接受的过去。接受了现在的事实状况，却无法接受过去造祸的“前因”。当事人重组虚拟的事件因果链寻找出“凶手”——前因之后，却因为前因事件已成事实无法改变，而无法接受与原谅前因事件所牵扯的所有人、事、物、时间与空间。“为什么我那时候要这样？为什么我就不会那样？只要我能改个样子？我根本不需要那样？我白痴、我笨、我愚蠢、我猪头……才会变成这样！”“为什么他们要那样子对待我？为什么要欺侮我？为什么不去逼别人？他们到底安着什么心？我又没碍着或害了他们什么？为什么老天要对我如此残酷？处罚我吗？我又哪里错了吗？为什么没人帮我？为什么这样不公平？为什么当初……”以上这些第二层次的自我语言又会叠上来，卡在过去的人把一个或好几个过去的事件，复制成一个个现在的内容。把每一个现在，都复制成拣选的任一个或每一个

过去，用现在的时间去追悔与拒绝每一个拣选过去（前因）。

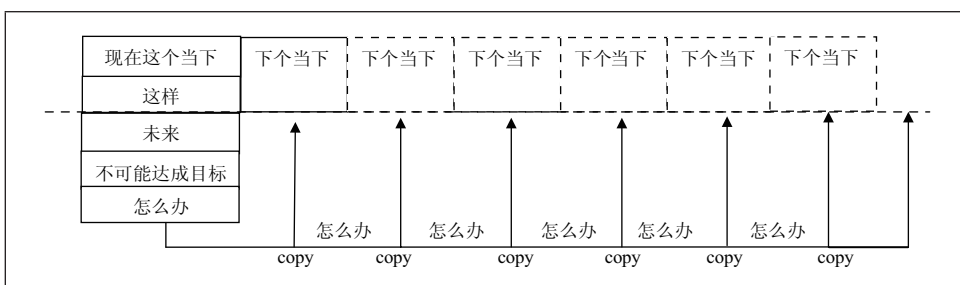
C、卡在未来：我不接受，怎么办？如果这样，未来就没了。

一个卡在现在的人，为自己求出路时，不是容易卡在过去，就容易卡在未来。都是为了接受现在，卡在过去的人把现在当成后果，卡在未来的人把现在当成前因。卡在过去的人，认定过去控制了现在。卡在未来的人，认定现在限制了未来。因为过去搞砸了现在，所以追悔与焦虑于过去的既成事件。因为现在限制了未来，所以预设的未来陷入有 VS 无、成 VS 败、乐 VS 不乐以及值得 VS 不值得的二元对立陷阱中。卡在未来的人，愈接受现在是既成的事实，就愈证明未来目标实现的不确定性。愈担心未来的不确定性，就愈陷入焦虑的恐慌之中。

“如果现在是这样，以后我就完蛋了！”“现在是这样，以后我怎么可能那样？以后会变成什么样子呢？”“现在只能这样，代表以后我不可能那样？”“以后怎么办？谁知道以后会不会变成我要的那样？”“以后完蛋了，没希望”“我不要将来变成那样”“我以后一定要怎样，可是现在这样，是不是以后没希望了”“未来不一定会如我想的那样，怎么办？”当事人的自我语言，引领着对于未来的焦虑与恐慌。当事人把现在当作因，把未来当成果。前因如此，后果不堪设想。思考的逻辑如下图说：



因此，卡在未来的人，就开始把未来的不确定性与焦虑和恐慌联结在一起然后复制成每一个当下的现在，图说如下：



卡在未来之后，每一个现在都用来担心、烦恼、焦虑与恐慌未来的不确定性。愈是接受现在，对现在愈是畏惧；对现在愈畏惧，对未来就愈恐慌。卡在未来的人，接受了现在，同时也失去了每一个现在。他卡在未来，所以也失去了未来。

D、一卡二卡三卡

有人只卡在一个时相，有的人卡在两个时相而跳来跳去，有的人卡在三个时相而无法自制。类目图说如下：

目 \ 类	卡在现在	卡在过去	卡在未来
1	○		
2		○	
3			○
4	○	○	
5	○		○
6		○	○
7	○	○	○

不论卡在以上七种的那一种，如果已经引发偏差行为，故意不去做该做的事，又故意去做不该做的事，代表当事人的生活已遭受威胁，应寻求心理咨询师的协助。如果已经引发身心症状，出现动机、情绪、行为的失控，以及生理上的病痛或饮食与睡眠障碍，应立即寻求临床心理师的协助，进行心理治疗。

（2）正确的反应：接受与肯定 -R2

接受被动性不快乐，谈何容易啊！别人惹我不高兴的时候，我如何咽得下这口气呢？不接受，只有死路三条：卡在现在、卡在过去、卡在未来。说是接受，就能接受吗？“过去心不可得、现在心不可得、未来心不可得”金刚经云：“应无所住而生其心”，意即可以有现在心、过去心、未来心，不要卡住就好。怎样生心发念滋生动机，又不会卡在三个时相呢？三个时相的事件之流，到底要如何安顿呢？答案是接受现在，肯定过去，抉择未来。

如何操作呢？操作的方法是：接受现在这个当下，肯定之前的每一个当下，抉择之后的每一个当下，所以才能改变现在的这个当下。

A、事件切割

一个“当下”有多长呢？实体事件占用的时间有多长，这个当下就有多长。但是实体事件的时间结束后，卡在过去、现在、未来有多久，这个当下也就继续多久。所以这个当下可能是 2~3 分钟，可能是 3~4 小时，5~6 日、7~8 月或 9~10 年。每一个当下就是一个“事件切割”，就是一串事件因果链，一串事件因果链就只当成一件事。您的一天、一周、一月、一年、一生有几件事呢？就值得仔细玩味了。不是以切割时间来区分过去、现在与未来，而是以切割事件来区分过去心、现在心与未来心，这才是接受被动性情绪的奥义。

B、接受现在这个当下

这个当下的自我觉察，有三个结果。一是处于 +R（正向反应），二是处于 $\times R$ （没有反应），三是处于 -R（负向反应）。第一个反应 +R，个体会接受它、享受它，甚至还想多 R 一些 R 久一点（ $S \rightarrow +R1 \rightarrow +R2 \rightarrow +R3 \rightarrow +R4 \rightarrow \dots$ ）。第二个反应 $\times R$ ，个体也会接受它，而停止或切断这个 S-R 系列。事件切割后，另行开启下一个事件，或保持“O”之状态，“ $\times S$ ”也“ $\times R$ ”。第三个反应 -R，个体才会不接受它。通过知识与经验的学习，我们知道卡在现在、过去、未来的三种自我语言（R）都不能出现，那么要怎么 R 呢？正确的自我语言（R1）是：“哦！”如果内心依然蠢动，就操作进阶版自我语

言(R2)：用叙述句描述这个 $S \rightarrow R$ 的内容。例如： $S1 \rightarrow R$ “小黑骂我，我很不高兴。”， $S1 \rightarrow R1 \rightarrow R2$ “小黑骂我，我很不高兴，气得头都痛起来了。”， $S1 \rightarrow R1 \rightarrow R2 \rightarrow R3 \rightarrow R4$ “小黑骂我，我想骂回去，可是我不敢，心里头就很伤心，我在想明天不去上学了。”

用平静的语气和中性的字句，描述 S 和 R 的内容，完成当下这个 $S \rightarrow R$ 的句组。心里头不甘愿的念头又起，就重新再复诵（或自我语言）当下的句组。只要一声“哦！”或一再重复当下的句组，就可以把个体“安顿”于现在。控制觉察 -R 之后的下一个 R 的自我语言，个体才能正确地接受现在，而不对现在做出错误的三卡（卡在现在、卡在过去、卡在未来）反应；其实这两个句组的作用，就是不对 -R2 做反应，而连接 $\times R$ ，来停止这个 S-R 系列的恶性循环。

C、肯定之前所有当下

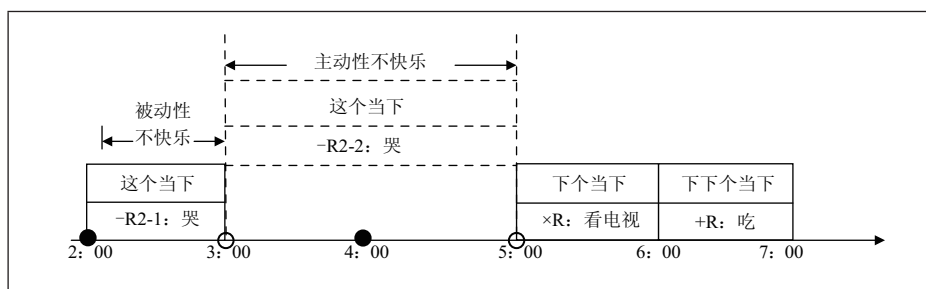
操作正确自我语言来做 $\times R$ ，就是用 $\times R$ 来切割事件，完成一个“ $S1 \rightarrow R1 \rightarrow R2 \rightarrow \times R$ ”的 S-R 系列（一串事件因果链）。问题是，有时这样就够了，有时心里头却仍无法平静。方当“为什么……”之类的念头刚要浮现，或才冒出个头来。当事人就知道，这表示前一个 $\times R$ 只是按了暂停键而非停止键。当事人务必赶快操作下列自我语言的句组：“以前发生的每一件事，都可能更糟糕、更惨。因为并没有出现可以预期的那么严重的状态，可见过去发生的每一件事，都是在当时条件下最好的结果。不见得日日是好日，却知道事事都已经是最

好的事了。”“就连现在发生的这件事，其实可以更惨、更乱、更可怕，所以也已经是目前的环境下——最好的结果了。”“这已经是最佳状态的前因，造成的最佳状态的后果，就算我不满意，我也只能接受。”“我接受了，却不满意，而想改变现状，那该怎么办呢？答案是抉择未来”。

以上的四个句组，最好是写成一张卡片随身携带，或打在随身手机的备忘录上，随时可以拿出来诵念——用语言来控制自己的念头和反应（R）。每个人觉察到自己处于-R2时，自然会生出两个念头，一个是接受，另一个是不接受。不接受就陷入三卡反应，接受了却还会觉得不甘愿，而希望现状有所改变。但是，每个当下都只能接受，而不能改变。一想改变当下，就又落入不接受当下。如果不满意这个当下，就必须先接受这个当下，然后去抉择下一个当下。抉择了下一个当下，才能真正的按下停止键进行事件切割，结束这个当下。不满意这个当下，只能停止这个当下，不让这个当下的时间继续。不满意这个当下，就要开启下一个当下，来停止这个当下。一个人只能抉择下一个让自己满意的当下，而不能改变这一个自己不满意的当下。

D、抉择下一个当下

抉择下一个当下，是为了停止这个当下。若不去抉择下一个当下，这个不满意的当下就又会卡在现在、过去、未来，这个当下就会没完没了地占据所有的时间，个体就会一直处身于不满意的心身自我状态。如何抉择时间序列来控制事件序列呢？图说如下：



如上图说，S 发生在 2：00，-R 从 2：00 继续到了 3：00。当事人在 3：00 时觉察自己这个当下的 S → R 系列，从 2：00 已经 -R 到 3：00。如果他不满意自己的 -R2：哭了一个小时，他必须先告诉自己“我已经哭了一个小时”，然后抉择下个当下或下下个当下要做什么（+R 或 ×R 或 -R 都可以），以及从什么时候 R 到什么时候。从上图例：当事人决定 6：00 要高兴的吃晚餐，所以 5：00 要先看电视平静心情。抉择下个当下开始的时间（不管下个当下是要 +R 或 ×R 或 -R），同时也切割了这个当下事件的时间序列，因此这个当下的时段是从 2：00—5：00。所以当事人就从现在（3：00），将继续哭到 5：00，然后 5：00 才去看电视，6：00 吃饭。2：00—3：00 的哭（-R2-1）是被动性不快乐，因为 3：00 做了抉择，所以 3：00—5：00 的哭（-R2-2）是主动性不快乐。后两小时哭起来感觉（我自己要哭的，而且准备好要哭两小时），就完全不同于一小时的哭。很可能哭到 4：00 就哭不下去了，所以当事人就又做个抉择，4：10 去看电视，而在 4：10 完成 2：00 → 4：10 的这个当下的事件。

一个人要能真正地接受被动性不快乐，除了操作自我语言的句组来暂时接受之外，还必须抉择下个当下（可以抉择快乐或不快乐）把被动性不快乐转换成主动性不快乐。人类只有在主动性不快乐的状态下，才有能力按下停止键来停止自己的不快乐，这就是如何接受被动性负向情绪的操作技术。

2. 追求主动性快乐

快不快乐不只是一种情绪，快不快乐也是一个动机。被动性快不快乐都是情绪，主动性快不快乐则是动机。追求主动性快乐，就是快乐动机。快乐动机是一种本能，每个人在儿童期都会自然地操作快乐动机：玩。用玩的动机、态度与方法，来执行生活中的每一件事。儿童读书玩、写字玩、受罚玩，随时都在玩，玩玩具、玩石头、玩手指无所不玩。儿童只有处在负向情绪时，或入睡后才不玩。玩的动机，就是“童心”之所在：快乐动机（我要快乐）。

（1）快乐动机：我要快乐

儿童努力地、主动地追求大大小小形形色色或长或短的快乐，甚至会用不合情、不合理或不合法的方法，企图把不快乐的条件变成快乐。世人皆称：快乐童年。

童年的快乐，大都是孩子自己挣来的，靠的就是“我要快乐”的快乐动机。问题是，不知曾几何时，每个儿童脑袋里那块生而有之的“快

乐动机芯片”竟然被拔除，并且被替换上“快乐情绪芯片”，人生从此坠入苦海之中。没人知道这两块芯片，是谁？何时？用什么方法？偷偷替换的。大部分人并不知道儿童期享受的是快乐动机，成年以后日子里有的快乐都是情绪。

（2）快乐情绪的操作：快乐是时点，不快乐是时段。

快乐被定义成行为的后效时，满意就快乐，不满意就不快乐。因为众所皆知“人生不如意事十之八九”，所以快乐几乎都只是个“时点”，不快乐几乎都会是个“时段”。对快乐事件的期待，引发的快乐时点或时段，永远比不上对不快乐事件的预期，引发的不快乐时点或时段。快乐的情绪不会太长，不快乐的情绪都会很久。

（3）快乐动机的操作：快乐是时段，不快乐是时点。

快乐被定义成动机状态时，引发的是复合着正向情绪的正向行为。事件之前的预期不一定是快乐的，事后结束的后果可能是不满意的。因为操作快乐动机，所以就算行为初始的时点与结束的时点都是不快乐的，行为的过程却是快乐的时段。操作快乐动机，让人在不快乐的时点之后，用快乐的想法和做法来创造快乐的时段，就算已预知结束时是不快乐的时点。这种超越虚拟的负向期待，以及实体的负向行为结果的能力，就是快乐动机。快乐动机的操作，把快乐变成时段，把不快乐变成时点。

（4）如何“要”快乐

当快乐是动机时，想得到快乐就只剩下一个条件，就是：“告诉

自己我要快乐”。这样想、这样说，就令人快乐吗？当然不是，快乐动机的操作，包括以下四个步骤：

A、用“快乐的想法”去想“想做却不能做的事”

想做却不能做，所以愈想就愈不快乐。可是这类事件的真正意涵并非“不能做也不能想”，而是“不能做但是可以想”，意即“怎么想都行，只要不去做就好”。因此，既然不能做了然后快乐，就干脆用想的——用快乐的想法愈想愈快乐。

B、用“快乐的做法”去做“不想做却非做不可的事”

不想做却非做不可，所以愈做就愈不快乐，就愈做愈慢愈错，耗掉愈多的时间。可是这类事件的真正意涵并非“想做或不想做”，而是“非做不可”，亦即“非做不可而且想做，那就一定要做对、做好，快快做或慢慢做都行”，或者“非做不可但是不想做，那就更要快快做且做对、做好，赶快结束这件事好去做些别的事。因此，既然非做不可，就愈要用最快、最对、最好的方法去做。尽快结束不快乐事件耗用的时间，期待尽快开启另一件快乐的事，这就是快乐的做法。

C、用快乐的想法和做法，去做想做就可以做的事以及不想做就可以不去做的事

这两类事件是生命中最美好、快乐的事，有人却得到的容易或者没人阻挡而习以为常，因为“视之为当然”所以“弃之若蔽屣”，面对这两类事也毫无快乐可言。重新要求自己，细腻地从这两类事件中，感受与感谢生命中无拘无束的自由时光，以及自由意志的喜悦。

D、不管有事没事，“想”快乐，整个人就立刻快乐起来

最最重要的是，快不快乐可以脱离事件与行为的关联。每个人都可以预设一个“生物按钮”，例如：拉耳朵、按鼻子、触碰太阳穴、叩叩下巴或睁大眼睛或比划一个特定手势……等。当你想要快乐时（S1），就立刻触动生物按钮（S2），然后就放声大笑（+R）。图说如下：



这个方程式在独处时就要常常练习，志同道合的朋友也可以一起练习。练习久了以后，不管前置或当下事件是想不想做、该不该做、做不做得好，不管前置或当下情绪是好是坏，只要灵抬一点清明，就可以用一个念头（S1），启动一个动作（S2），然后变身成为一个身心状态都在快乐（+R）的人。这就是快乐动机的操作：人之喜乐操之在“起心动念”，而割离“事件”与“情绪”的纠缠。快乐动机，是人类真正的自由。

PART 3



快乐与不快乐的等级

快不快乐不但有类别之分，还有等级之别，只是人类大都“不知而行”或“行而不知”，而难以“知行合一”。通过教育与学习，令人类“先知而后行”，则为当代重大的生命工程。快乐有三个等级，不快乐也有三个等级，知道而后能自如地操作快不快乐的等级，这是生命工程的重大内容。

（一）快乐的三个等级

快乐可以区分为三个等级如下：

1. 第一级快乐：想了就快乐——思考的快乐

不管想的材料是什么，只要“有想”“能想”“想一下”“想很久”就很快乐。因为“思想”的行为形式是人类最大的自由，不受任何时间、空间、事件或他人的限制。儿童期的喜乐，大部分就是第一级快乐。人类一生，最易上手，最多、最久、最珍贵的快乐，都是第一级快乐：用想的。想多久，就可以快乐多久，实在太美妙了。

2. 第二级快乐：看了、听了、说了、闻了、摸了就快乐——体验的快乐

第二级的快乐，必须经由感官经验来确认与享受。感官经验集中

在生理条件满足的共相刺激物，眼睛相对于形与色，耳朵相对于声音的音色、旋律与节奏，鼻子相对于味道……。第一级快乐只要主体“思想”即可，第二级快乐还要看“对象”的形式与本质是否符合引发个体感官愉悦的条件。第二级快乐是有相对性限制的，要看不见得有人或物给你看，看了也不一定会喜悦。要听也不见得有人说或唱或演奏给你听，听了也不一定会高兴。

3. 第三级快乐：吃了、买了、做了、拥有了才快乐——占有的快乐

第三级快乐说来诡异，它的条件是——占有，占有，占有身外之物，占有别人的生命、身体、时间……，把本体之外的他人、他事、他物、他情、他爱……，占为己有——才会快乐。“吃”是第三级快乐里面最现实、最常见，最轻微却是最可怕的快乐——不但占有，还要咬碎吞进肚子，然后消化掉。“买”的快乐，则是这个世纪最泛滥成灾的“蝗虫”，他引爆了大量消费的新世纪。

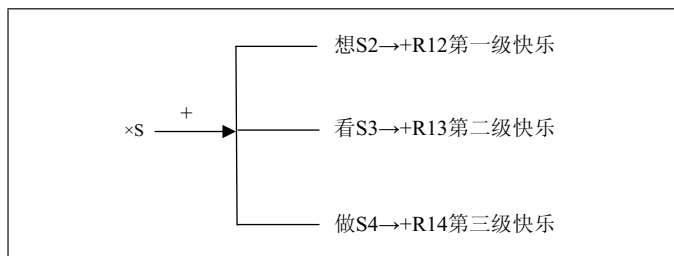
（二）快乐的储存与快乐箱

人类喜欢接近、争取或购买 +S，又逃避、厌恶或丢弃 -S。可是当代人类在大量 S 和 R 的生活中，却无力面对 $\times S$ （没有刺激物），

无法容忍自己处于 $\times R$ (没有任何反应) 的状态。 $\times S \rightarrow \times R$ 的方程式, 竟然成为当代的文明病——忧郁症。第一级快乐是这个时代最珍贵的解药, 不需要任何 S , 我自己会快乐起来, 程序如下:

$$\times S \rightarrow +R$$

$\times S$ 却要 $+R$, 最简易方法就是加入中介变项如下:



问题是想些什么才会快乐呢? 看(听、说、触)到什么才会快乐呢? 做些什么才会快乐呢? 所以如何在日常生活中储存快乐, 需要的时候随手就可以拿出来三种 $+S$ 来引发三种 $+R$, 就变成当代人类非常重要的生命教育工程。生活的经验中, 充斥着各种 R 的连结, 事情发生之后该如何存档备查备用呢? 置放在记忆中, 是最常见却也最没效率的方式。有效储值快乐的方法以及操作方法叙述如下:

1. 快乐箱

买一个有三层抽屉的小箱子, 或把三个空面纸盒(肚子贴肚子)

粘贴在一起，或指定书桌、书柜的三层抽屉；分别贴上或写上三个标签，标示第一级快乐、第二级快乐与第三级快乐从此以后，每个晚上当成日记般，把今天所有快乐的事分成三级，分别写成卡片（记明人、事、时、地、物），或是图画或是相片，或是足以表征的器物（一根尾毛、一块石头、一颗糖果、一个贝壳……等），或是CD或是记忆卡、随身碟……，然后置入各该级别的抽屉或纸盒中。最重要的程序是，一定要把置入的“信物”，贴上或红笔标示 +1 → +5 的快乐指数。协助儿童或自己，记录、评分与储存三级快乐，每一个当下所拥有（储值）的快乐就愈多，挫折容忍力就愈大，自得其乐的能力就愈强。

因为第二、三级快乐的来源，大部分会受环境条件限制，不是任何时间、地点都随手可得的，发生过的也不一定保证会重复发生。经过记录与储存的程序之后，只要遇到 $\times S$ 或 $-S$ 的情境，就可以打开快乐箱，逐一阅读、聆听、把玩、观看以前储存进来的三级快乐，“想”这三级快乐就是在制造第一级快乐，“看、听、触……”这三级快乐的记忆形式（文字、卡片、CD、物品、影像、声音……）就是在制造第二级快乐。衡量现实条件，又去“重做”第二、三级快乐的事件，就是在制造第二、三级快乐。因为用快乐箱来写日记，任何快乐都被储存，然后随着数量的增加，只要打开快乐箱就会“加值”——从以前到当下所有快乐的感觉一起涌现心头，用手摸到、用耳听到、用眼看到——幸福指数的加值，随着快乐箱的历史一路窜升。

2. 数位快乐箱

分别建立三个命名为第一级快乐、第二级快乐、第三级快乐的数据夹，置放在手机的备忘录或邮件分类中，或置放在（笔记型）计算机桌面上。每天把快乐分成三级，用文字文件、声音文件、图片文件、视信文件的形式，并标示 +1 → +5 的快乐指数，再以日期、时间分别登入（或寄发邮件）三个快乐数据夹中，建置电子文件形式的数字快乐箱。好处是可以备份，可以编辑分类明细与影音档案，可以随时、随手记录与打开，还可以上传社交软件或博客来分享。

3. 记录与享受一辈子的快乐

记录一天一天的快乐，汇集成一个月、一年、今生的快乐档案，放在手机或随身碟或网络硬盘上。任何时候都可以观看、聆听这辈子的每一个快乐，这是何等幸福的生命。不论您年龄多大，请立刻开始制作快乐箱，请立刻教您的亲友与孩子制作快乐箱，并且在聚会时或在网络上分享彼此的快乐箱（某些档案可以设定为锁码，开不开放那个档案随君所欲哦！）。这样子做的好处，除了提供人际关系（亲友或朋友）更“写实”的数据分享之外，最重要的是您在 $\times S$ 时，可以打开数位快乐箱来产出 $+R$ 。以及您面对 $-S$ 或已经产出 $-R$ 后，您可以睿智地打开数位快乐箱来产出 $+R$ ，让前面的 $-R$ 是 $-S$ 引发的 R_1 ，让后面的 $+R$ 是 R_1 引发的 R_2 ，亦即以 $+R$ 替代 $-R$ （而非试图去删除 $-S$ 或 $-R$ ），如下图：

$$-S \rightarrow -R1 \rightarrow \text{快乐箱} \rightarrow +R2$$

当然您也可以在可预测即将来临的 $-S$ 之前，先打开快乐箱产出 $+R$ ，让 $-S$ 出现时得以减少冲击力道。加总快乐指数的总分，更是一件很棒的第二级与第三级快乐。

(三) 不快乐（或痛苦）的三个等级

不快乐也区分成三个等级如下：

1. 第一级不快乐：想到就不快乐——思想的不快乐

第一级不快乐可说是人类最荒谬的行为之一，因为一个人故意或不得不或不知不觉地去“思考”——把过去发生过的不快乐事件或未来尚未发生的不快乐事件，当作一个“现在”思考的材料，想多久就不快乐多久，愈想就愈不快乐。这是人类最常见、最易见、最普遍的不快乐，因为“思考”超越任何时、空环境条件的限制，所以每个人都可以随心所欲地“享受”第一级不快乐。

2. 第二级不快乐：看到、听到、说到、闻到、碰到就不快乐——体验的不快乐

引发第二级快乐所体验的 S ，和引发第二级不快乐所体验的 S ，可

能不一样却也可能一样。此所谓此一时也彼一时也，又所谓横看成岭侧成峰。不论体验到的材料，值不值得或该不该不快乐，都不是重点。重点是体验——通过感官系统的媒介，才引发了不快乐。第二级不快乐的特点是：不看、不听、不说、不闻、不碰……就没事。

3. 第三级不快乐：不吃、不买、不做、没拥有就不快乐——失去或得不到的不快乐

一个人得不到第三级快乐时，就会掉落第三级不快乐。吃不到、买不到、做不到、得不到或失去原来拥有的人、事、物时，个体就陷入第三级不快乐之中。第三级快乐来自于实体的接触、操作、拥有与占有，第三级不快乐却来自尚未或得到第三级快乐之前的担忧，或者未能或得第三级快乐的挫败。第三级不快乐也是用想的，只是思考的是特定的材料或处境。因为也是用想的，所以也会没完没了。

（四）不快乐的储存与痛苦箱

“趋乐避苦”是人类的天性，可是却有人、有许多人努力去储存生命中的每一个第二级与第三级不快乐，然后再努力去“思考”它，把它们转变成第一级不快乐。可怕的是这些存取的历程，也不知道是谁教的，明知这不会是本能，却见这种现象普遍的发生在每一个人身上，

而且是不快乐。而且是不自知，或者是明知故犯。要突破人类这种劣质的旧文明，就要学习制作“痛苦箱”，练习正确的存取不快乐的方法。

1. 痛苦箱（不快乐不见得是痛苦，此处依俗称来表示：不快乐。）

器具如同快乐箱，标示的名称为：第一级不快乐、第二级不快乐与第三级不快乐。每日把发生的不快乐事件区分为三级，用文字、书卡、纸条、代表物品、照片、CD、录音文件、影像文件……等，分别置入三个抽屉（或盒子）中。每一个置入的“信物”都要用贴纸或红字，标示 $-1 \rightarrow -5$ 的痛苦指数。痛苦箱一样可以用数字数据形态，储存于手机或计算机之中，成为可以随手存取的“材料”。

2. 痛苦箱的操作技巧

制作快乐箱，是怕忘了或失掉了曾经有过的快乐，并且把它们当作每一个现在与未来，第一级快乐的材料，以及第二、三级快乐复刻版本的重新操作的依据。制作痛苦箱，是怕记错了发生过的不快乐，以及模糊了过去三级快乐的分界。痛苦箱操作要点如下：

（1）心情好或没有心情不好的时候

请打开痛苦箱，做以下两件事：

A、重新打分数

逐一检视每一个“信物”，诵念思考范句“对现在的我而言，这个痛苦有这么严重吗？”重新标示 $-1 \rightarrow -5$ 的痛苦指数。通常大部分的指数都会降低，而且每重新标示一次就又降低一次，只有少数特别的信物才会加分。每次分数的改变，都要登录在该信物中。改愈多次，删除的可能性就愈大。

B、删除

诵念思考范句“对现在的我而言，这还算痛苦吗？”决定是否把低分的痛苦删除——从痛苦箱中移除。这个仪式化的行为操作，较易彻底“消灭”某个心头之患的创伤事件。删除后若又想到而难过，就又记录到痛苦箱中。

（2）心情不好的时候

请打开痛苦箱，做以下三件事：

A、确认该痛苦是否已经登录储存。

B、如果是新的痛苦，就给予分类、标示痛苦指数，并予储存。

C、如果是旧的痛苦，就要确认原来是储存为那一级的不快乐，以及自己当下正在痛苦的形态是那一级？并且决定要重新储存在哪一级？以及重新给分，并记录分数与级次的变化。

D、另一种方法是以原来设定的级次为主：如果发现自己正在把第二、三级不快乐的材料，拿来想、拿来思考而不快乐，就要提醒自己，“这是第二（或第三级）不快乐，不是第一级不快乐”“干嘛把第二、三级不快乐，转变成第一级不快乐，自讨苦吃，没事找事吗？”用来

制止自己错误的第一级不快乐。

（3）操作

这种档案的检视、编辑、存盘或删除作业，会发挥以下两种效果：

A、把虚拟的痛苦，转变成实体可以“操作”的痛苦。对于制止没完没了的第一级不快乐，有很大的功效。

B、把实体的痛苦，转变成虚拟却可以“操作”的痛苦。对于当下发生的第二、三级不快乐，有强力转移的功效。

3. 快不快乐的选择

快乐箱和痛苦箱放在一起时，一个人该如何操作呢？

（1）第一级快乐与第一级不快乐

快不快乐是产出物，思考是出产的过程，控制思考与产物的是自我。执行快乐动机，就会决行第一级快乐。执行快乐情绪，就会掉落在第一级快乐和第一级不快乐之间沉沦。第一级快乐的形式是思考，是不受时空环境条件限制，随心所欲的——我想要。我想要之后衔接的是快乐还是不快乐呢？人类最聪慧的快乐，就是第一级快乐。最愚蠢的不快乐，就是第一级不快乐。不论任何时空环境条件，努力让自己停留在第一级快乐中，这是人类文明的最佳成就之一。

（2）第二级快乐与不快乐

第二级快不快乐的产出，不只受到自我因素的控制，还受到“听、说……等“感官体验”因素的影响。如果想增加第二级快乐，自我就

要主动去规划、联结与执行，能够“体验”到第二级快乐的材料的活动或行为。只是用想的，是得不到第二级快乐的。如果想避免或减少第二级不快乐，自我就要主动去规划，避免生活上触碰到第二级不快乐的材料。只是用想的，逃避不了第二级不快乐。第二级不快乐有一个特色，就是触碰见闻“体验”才有，结束触碰见闻的体验，第二级不快乐就会消失。第二级快乐的特点，则是体验就立刻出现。体验才快乐当然没有用想的就快乐来得方便。但是不接触体验，不快乐就消失，却比第一种不快乐较好控制。发生第二级不快乐，就立刻去启动第二级快乐，用第二级快乐来替换第二级不快乐，是人类睿智的“行为”之一。

（3）第三级快乐与不快乐

第三级快乐是非常“实体”的快乐，不管是吃到、买到、做到、得到，都是拥有或占有的形式。问题只在于常常拥有或轻易就占有，令人把快乐指数愈打愈低分。视之为当然之后，不但第三级快乐会消失，还会被引以为苦而成为第三级不快乐。这个时代的第三级快乐，在生涯发展的前期，以第一种快乐（我的需求被满足）的形式存在。在生涯发展的中期，以第二、三、四种快乐的形式存在。生涯发展的末期，则以第一、三种快乐的形式存在。第三级快乐，拥有自体以外的人、事、物，他人、他事、他物都随我心意决行成为我所控制或占有，这是生命中无比奢华的礼遇，真的是快乐非凡。这是生命中最强大的快乐，却不如第一级快乐般垂手可得。21 世纪的消费文明中，大量购买

食品吞食或储存，大量购买用品、饰品收藏与使用，变成人类自救——自得其乐的怪异模式。

第三级不快乐和第一级不快乐，都是生命中令人迷惑的时刻。第一级不快乐根本就不该存在，思考的控制权在于自我——我主动想一些事让自己不快乐，还愈想愈久愈不快乐！这不符合人类的理性行为。可是因为简单容易上手，却又成为人类最普及而长久的不快乐。另一个更大的谜团，就是第三种不快乐。得到与占有当然乐不可支，预期得不到或挫败或失去已经得到的，就该苦不堪言吗？“得到”令人快乐，快乐多久呢？不会很久。“失去”令人不快乐（甚至痛苦），痛苦多久呢？可能是长长久久。多长是太长？多久是太久呢？常态与病态的区分不在于想到，而在于想到后自己知否喊停？停不停得下来？以及这些“想”是否破坏了饮食、睡眠、工作的常态、常规与人际关系？不知道喊停，喊停却停不下来，饮食、睡眠、作息都乱了，工作与人关系的质量都受到干扰，这就是病态，一定要赶快接受心理治疗。

没错，失去已经拥有的“当然”不快乐。预期得不到或挫败而得不到，“当然”也会不快乐。乍想是如此，可是“当然”二字却必须改成“可以”或“可能”。想到得到或失去的“标的物”的重要性，才是快不快乐的判断标准。重要，痛苦指数高；不重要，痛苦指数低；“得到才重要，得不到就不重要”，痛苦指数就归零。第三种不快乐的谜团，在于“忘了”评估“重要性”来为痛苦指数“评分”。第三种不快乐是最不快乐最痛苦的人之状态，是“实体的”不快乐。因为有制作痛苦箱，所

以面对第三种不快乐时，务必执行以下操作：

A、预期第三级不快乐

预期得不到引发虚拟的第三级不快乐时，务必导入重要性评估（+1 → +5 分），其次给予标示痛苦指数（-1 → -5 分），然后再把这个“信物”置放在“第一级不快乐”抽屉中（因为是用想的），最后才问自己“还要这么痛苦地想多久？”一定要决定一个思考的“起”、“迄”时段，决定了起迄时段后，被动性情绪就转化为主动性情绪。

B、挫败的第三级不快乐

行为挫败的过程与希望破灭当下，引发实体的第三级不快乐时，务必问自己“这事重要性要打几分？”所以“该有几分（-1 → -5）不快乐才对？”，而且“不快乐的身心状态该延续多久才够？”当事人能够自己回答（或找人商量）这三个问题，并且订定“继续不快乐多久”的起迄时段之后，请把“信物”复制两份，分别置放在第一级与第二级不快乐抽屉中。因为挫败的第三级不快乐是“实体的”，是行为执行的历程与事件刚结束之时的不快乐，不是用想的、“虚拟的”不快乐。放在第二级不快乐的抽屉，是以后又接触到相关线索时，触景伤情引发第二级不快乐。放在第一级不快乐的抽屉，是以后又想到时引发第一级不快乐。这些储存方式，是为了告诉自己这件事的伤悲，从此被归类为第一级与第二级。

C、失去已经拥有的第三级不快乐

失去的行为历程与事件结果的当下，都是第二级不快乐。失去已

经拥有的第三级不快乐，其实只有两种。第一种是“回想”以前拥有的情境而引发的不快乐，这种不快乐是第一级不快乐。第二种是触景伤情，勾引出有与无、得与失的对照心境，所以是第二级不快乐。真正的第三级不快乐，其实只有挫败（与失去）当下的第三级不快乐。

欲望与嫌恶



生命的真相不在于快不快乐，而在于“我要快乐”和“我不要不快乐”。欲望是我要快乐，嫌恶是我不要不快乐。动机性快不快乐的念头，表现为欲望与嫌恶，成为生命中最重要而普遍的现象。如何解构欲望与嫌恶？如何建构操作管理欲望与嫌恶的方法呢？

（一）欲望：我要快乐

欲望，是人类生命的原动力。欲望种类、项目繁多，欲望实现可能性大，是当代文明的特色。是当代人类最大的福份，也是当代人类最艰难的挑战。没有欲望的人，若再搭配一些身心症状，就成了当代文明病的代表——忧郁症。当代文明的学校与家庭教育，都要求个体要节欲甚至禁欲。可是整个商业文明的社会实体，都在鼓惑与教育大家纵欲。如何面对欲望与禁止欲望，都被置放在宗教与哲学的经验中。如何发展欲望、管理欲望、享受欲望、不被欲望所毒害……等，却乏人教导。

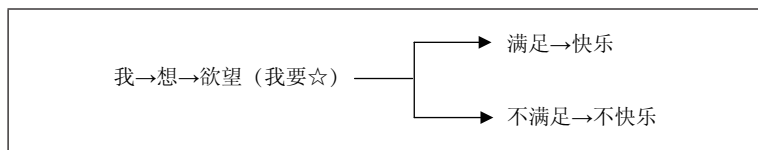
每一个欲望：我要，都指向一个目标：快乐。“我要快乐”是动机性快乐，动机性快乐区分成两大类：

第一类是单纯的快乐动机，形成是“想→快乐”，内容只有两个单元，“想、快乐”或三个单元“想、生物按钮、快乐”。第二类是欲望的快乐动机，形式是“想→欲望满足→快乐”，内容有四个单元“想，欲望，

满足,快乐”。人类一直遇到一个困境,就是忘掉第一类单纯的快乐动机,而沉溺于第二类欲望的快乐动机。禁欲是“不可以快乐”,内化成无欲是“没有快乐”。节欲是“限制快乐”,内化成寡欲是“少些快乐”。禁欲与节欲的外烁与内化“实验”几千年下来,当代人类的欲望却愈来愈多,多到超越人类史上所有欲望的总和。

1. 欲望的满足与不满足

欲望与快乐的联结,结构了下列行为的序列:



欲望的内容(☆)是什么并不重要,重要的是满足才会快乐,不满足就会不快乐(甚至引以为苦)。欲望都能满足,天下无事。但是欲望为何常常不能满足呢?问题在于欲望强度的类型,相对于主客观资源的冲突。

(1) 欲望强度的类型

欲望依照强度的不同,分成以下三类:

A、第一类欲望:我想要

第一类欲望是一种动机性行为,只是动机的表出,并不一定要求目标的实现。一下子想要这个,一下子又想要那个,看到什么就想要

什么，这种“多欲”正是当代人类的写真。第一类欲望的特色是“想过就算了”，“想的当下快乐一下”也就满足了，并不要求欲望内容（☆）的实现或拥有。眼睛盯着目标物（美食、每人、美景、美物、美事……），心中升起第一类欲望（我好想要☆），然后瞳孔放大，正肾上腺素分泌：心跳加快、血流加速、全身兴奋起来，多巴胺也及时释出：整个人高兴起来。逛街看杂志或电影、电视，第一类欲望的☆频繁的交替，交替愈多次人就愈快乐。这种由许多不同的快乐时点，所组装成的快乐身心状态，就是当代人类最常享受的——第一类欲望（第一、二级快乐）。

B、第二类欲望：我只要（我一定要）

第二类欲望是更强劲的动机性行为，虽然不一定要求目标的实现或满足，但是这个欲望是不可替代的。这个动机变成一种“执念”，这是唯一的快乐“时段”。当事人会花较长时间一直想这个☆，一直想就处于连续的兴奋与快乐的身心状态中。第二类欲望是：固定标的物引发的、较长的快乐时段。第一类欲望不会导致不快乐或创伤，第二类欲望会产出快乐（锁定于第一级快乐时），却可能导致不快乐或创伤（锁定于第二级快乐时，易引发第二级不快乐。）

C、第三类欲望：我立刻就要

第三类欲望是目的性行为，它要求动机的实践与标的物的执行或满足，而且加入了时间因素——立刻就要得到（满足）。欲望能够立刻获得满足当然快乐呀！不能立刻获得满足呢？立刻引爆不快乐（甚至引以为苦）。第三类欲望的满足，不见得是三类欲望中，最快乐或

快乐时间最久的。三类欲望中不满足的可能性最强的,却是第三类欲望。第三类欲望愈多,不快乐的机会比快乐还多。

(2) 欲望满足的三个等级

快乐的三个等级,对应着满足欲望的三个等级。欲望满足的三个等级就是:想到就快乐、体验到就快乐、得到或拥有才快乐。

A、第一级欲望:想就满足

满足欲望最简单的形式,就是第一级欲望:想就满足。想一想就满足了,想愈久就快乐愈久,相对应于第一类欲望,两者都成为当代人类快乐心灵的瑰宝。

B、第二级欲望:体验到(看到、听到、说了、摸了、试了……)就满足

满足欲望的第二种形式,必须和欲望的内容(☆)面对面(或透过媒介)发生身体感官接触的实体经验。接触的实体经验的次数愈多,时间愈长久,快乐就愈多也愈久。相对的,第二级欲望的满足形式,就受到主客观资源与条件的限制。欲望的内容(☆),并不一定你想接触就可以接触得到。所以第二级欲望又区分成两种:第一种是面对面的实体接触,第二种是通过媒介物或电子平台:接触的是转换后的数字信号或图像或对象…。

C、第三级欲望:得到或拥有才快乐

不只是暂时的接触,而且是永久的接触、拥有与占有,这是第三级欲望的满足形式。吃和买,是当代人类满足第三级欲望最常见的方

式。“钱”变成能吃和能买的先决条件，第三级欲望变成经济性行为。绝大部分的食品、用品、物品、动产或不动产，甚至人、性与角色关系的建构，都可以用钱买到，买了以后就是“我的”。

“我”只有一个，“我的”却可以无穷无尽。“我的”是一个“我”，扩充自我的范围、意志、权势、欲望……等版图的方法，也是去联结这个“世界”的“他人”“他事”“他物”的方式。“我的”是极其珍贵也是极其可怕的形式，珍贵在于“他人、他事、他物”变成“我的人、我的事、我的物”，可怕在于遭受掠夺或购买的事物尤其是人。买到或得到却是获得所有权与控制权，个体可以随心所欲去支配我的他人、我的他事、我的他物。通过“我的”，人在造“我”为“神”，而获得至乐。

“吃”是吞食他物，把“他物”变成“我”。当代已开发与开发中的国家人民，都能轻易地“大吃”，享受这种天神般的第三级欲望，带来至高无上的满足与快乐。买一堆东西，购物消费是当代最时尚、最流行的娱乐。不是需要性购物，而是娱乐性消费。吃各种东西，吞食大量食物饮品，更是口腹大欲。肥胖变成必然，减重也变成应然。吃了又减重，减了又大吃，也就变成最可能的或然。每个餐厅里，美食当前的人们，笑呵呵的模样，告诉我们“我爱美食”背后的意义——吞食人生。

第三级欲望的满足形式：把他人、他事、他物，转变成“我的”或“我”，真的是震撼人心。不只是获得的动机或过程，充斥着掠夺与争战。获

得之后这些“我的资产”的管理？我和每一个我的人、事、物的关系？这些人、事、物之于“我”的价值感？到底是从无到有的历程令人喜乐？已经是“我的”还能否激发快乐感？都是人生非常重大的课题。因为喜乐的价值在于欲望内容（☆）本身？或者在于“买”、“吃”、“得到”、“抢到”、“拥有”或“占有”的动机实践与行为历程？为了获得而支付的代价是天价、中价、低价，还是不必支付任何代价？这三个向度的交互作用，令人生充斥着智慧与愚蠢，令人省思：真情、真爱，是把对方置放在第一级？第二级？还是第三级的欲望呢？如果自己变成别人第三级欲望的内容，该哭或该笑呢？

2. 欲望的操作与管理

七种快不快乐与三级快不快乐，统统被扭在三类欲望与三级欲望的交互作用之中。欲望的操作与管理，变成快不快乐的上层结构。从小（学）就要学习欲望的操作与管理，而不是“不知而行”，任凭欲望“自由”萌生，再依环境变化而被决定为快不快乐，又把不快乐的结局引以为苦，这些都是错误的人生。欲望操作与管理的程序如下：

- （1）觉察滋生的欲望的内容
- （2）检查自己的资源与环境的条件限制
- （3）分配欲望的种类与等级

这是人类文明史上石破天惊的一刻，学习把欲望从“想不想”或“要不要”转变成“该不该”。当事人必须学会抉择（支配）每一个欲望

强度的种类与满足欲望的等级。

（4）编辑或修改欲望的内容、种类与等级

当欲望无法实现或满足而令人快乐时，个体要学习立刻操作“编辑或修改”的程序。这个程序区分成三个项目如下：

A、修改欲望的种类

把第三类修改成第二类，把第二类修改成第一类。如果心里还不舒服，就进行下一个项目。

B、修改欲望的等级

把第三级修改成第二级，把第二级修改成第一级。如果心里还是不舒服，就进行下一个项目。

C、修改欲望的内容

把背离自己当下主客观资源的欲望内容（☆），修改成符合自己主客观资源的内容（☆）。

D、修改欲望达成的时间表

把第三类欲望的时间表，从当下满足修改成几个月或若干年。

E、删除这个欲望

以上项目若都不满意，就写出这个欲望，并删除或撕掉这个欲望。（不是用想的或说“算了”，而是要有操作程序。）

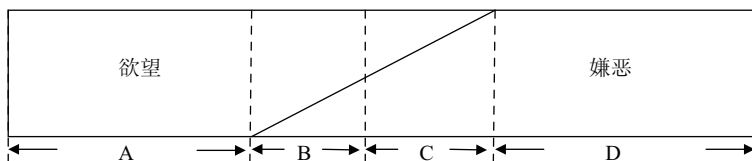
F、新增欲望

若修改或删除某些欲望令人不悦，就在删、修的那一类与那一级欲望中，新增一个或若干个同类同级但不同内容（☆）的新欲望。

(二) 嫌恶：我不要不快乐

欲望是：我要，要快乐。嫌恶是：我不要，不要不快乐。嫌恶与欲望的内容（☆）可能是对立相反的，也可能是同一个，真是诡异呀！

“我”生活在“要”与“不要”的交互作用中，生命里一半是欲望，另一半是嫌恶，嫌恶只是另一种欲望。问题是人之状态定位在那里，参考以下图说：



A 区是只有欲望没有嫌恶，B 区是欲望多嫌恶少，C 区是欲望少嫌恶多，D 区是只有嫌恶没有欲望。A 区是人类较佳的状态，D 区是人类较不好的状态。D → C → B → A 的移动方向是好的，A → B → C → D 的移动方向是不好的。每个孩子都先学会说“我要”，之后才学会说“我不要”，然后终其一生用这两句话，去试探自己的生活、成就与生命。

1. 嫌恶的四个界面

嫌恶的第一个界面是：我不要，第二个界面是：不要什么，第三个界面是能不能不要，第四个界面是敢不敢不要。

（1）第一个界面：我不要

我不要，非关不要的内容（☆），而是不论☆是什么，我都不要，是“我”不要。不要就是拒绝思考，拒绝接触或体验，拒绝吃、买与拥有。

“我不要”是个体面临生活的挑战或生命的危机时，最常采用的首选的自我防卫机制——关闭这个世界，退回“自我”。身边有人处于这个状态时，不是责备或逼迫或恳求对方改变。而是心知其不欲人知之苦，给予最温柔的关怀，并且协助求诊于临床心理师。

A、拒绝思考

个体连想都不要想，因为一想就会掉落第一级不快乐，或出现强迫性思想，或出现被迫害妄想。不想、不思考、不起心动念，个体希望把自己变成无心无念的状态。为什么？不是怕再伤害自己或别人，就是厌了、累了、烦了，或者是病了，当然也可能存在于某些神学或哲学的位格或修行之中。他还生活在这个世界中，可能还会吃、喝、玩、乐……，却“想都不敢想”。他甚至必须去做某些事或不做某些事，为的是这样子才能不想。

B、拒绝接触

个体不去接触他人、他事、他物，甚至不去接触“我的他人、我的他事、我的他物”，个体拒绝接触“自我”以外的“世界”。这时候的人，没了第二级快不快乐也没了第三级快不快乐。他抽身离开人群，远远地冷眼瞧着这个世界，绝不碰触。

C、拒绝吃、买与拥有

他不去追逐新的第三类欲望,连原来已经拥有的“我的”都舍弃(离开、出售、赠送)。他过着最俭朴的生活,他关闭这个世界,只剩一个孤零零的自我,只是活着。

(2) 第二个界面: 不要什么

嫌恶的内容(☆)是什么呢? 这些人、事、物为什么会引发嫌恶、不快乐、拒绝与排斥呢?

A、引发嫌恶之☆的特质

引发嫌恶之☆的特质有以下几种:

(A) 会伤害当事人、身、心、灵的人事物

(B) 会毁损当事人颜面、尊严、财产或既得利益的人事物

(C) 会破坏当事人欲望的人事物

(D) 不兼容于当事人之情、理、法,以及兴趣、嗜好与习惯的人、事、物

(E) 不被预期或看好的人事物

(F) 不如期待结果的人事物

(G) 强迫(或粗暴)加诸于当事人身上的他人、他事、他物

事实上,不要什么的重点,不在于☆的特质,而在于☆引发不快乐的阈值与量。

B、引发嫌恶之☆的阈值

这是最令人担心的现象,同样的嫌恶内容(A~G),引发不快

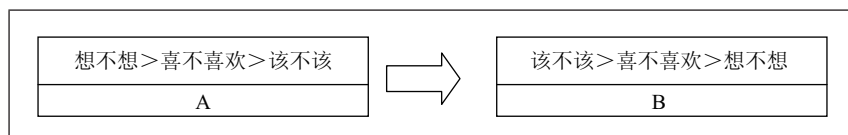
乐或损失或破坏或不相容或不期待或不满意或不礼貌的程度可能分别是-1或-2或-3或-4或-5。有的人设定-4时才列为嫌恶，有的人-2或-1就列为嫌恶。阈值愈高（-5）代表这个人的胸襟与修养愈好，阈值愈低（-1）代表这个人的胸襟与修养愈差。如何增大阈值，让天下无可嫌恶之人、事、物，一直是人类修行与自律的准绳。

C、引发嫌恶之☆的数量（与种类）

（A）~（G）不同的☆，相对人类五官的声、色、香、味、触，引发嫌恶的种类与数量愈多，生活、学习、成长与社会适应就愈困难。种类与总量的减少，才是最重要的。

（3）第三个界面：能不能不要

我想：不要这个☆，但是相对于个体的其他人同意吗？相对于个体的集体规范或习俗或法律同意吗？当想不想或喜不喜欢，撞上该不该的时候，该怎么办呢？



参见上图，A对还是B对呢？人类的发展顺序是先有想不想，次有喜不喜欢，最后才有该不该。想不想与喜不喜欢，都是“我”要或不要。该不该，却是他人（权力上位者）或集体的律法来决定的。前二者是个别的本能欲求，后者却是社会学习的集体规范。社会化的文明教养历程，就是要把A转变成B。B代表权力系统的建构与社会化的完成，

A 代表权力系统倒错与社会化的挫败。当个体出现嫌恶感时，其实还要通过“该不该”的社会安全检查。“该”才可以把这个☆列为嫌恶的内容，“不该”就必须撤除，甚至要学习把这个☆列为欲望的内容。负责“该不该”的，前期是父母、中期是老师、后期是法律。父母师长若权力系统倒错，未成年就会出现一些“不该”的嫌恶，导致学习与成长与社会化的挫败。成年后则易于钻法律漏洞或取巧以不被发现为前提，仍然过着 A 的生活模式，而在家庭与职场中引爆更多的冲突。

（4）第四个界面：敢不敢不要

当你“想不想”却“不能不要”的时候，你“敢不敢不要”呢？此时个体必须“反抗”权力上位者（父母、老师、长官、法律），通常前二者是摆明着反抗，后二者是偷偷摸摸地反抗。前二者为什么“敢”真刀实枪的反抗呢？从拖延、欲求、问道理、说情份、谈条件，到哭泣、生气、顶嘴、谩骂、摔东西与殴打，从故意不去做该做的事到故意去做不该做的事，从晕眩、头疼、肚子痛、发抖、痉挛、心悸、喘气、瘫痪到不省人事，从伤害自己、伤害动物、伤害他人到自虐、自残与自杀，统统都是“反抗”的形式。

从不合情的创伤心理，不合理的创伤生理与偏差行为，到不合法的犯罪行为，为什么可以得逞呢？从儿童、成人到老人，都是从小而大，从前而后，从轻而重一步步地尝试着反抗，只要有效就会断续用，无效就会一步步升高反抗行为的等级。是谁一步步退让，才教养出“敢不要”的未成年人与成年人呢？父母与师长难逃其咎。一是不知不觉，

二是视而不见，三是娇宠让步，四是援引例外，五是谈条件。五种错误处遇模式，教养出“敢不要”的未成年人，发展出“敢不要”的成年人。这些明知故犯的人，怀抱着一大堆嫌恶过日子，导致家庭与职场相关人的重大创伤。

2. 嫌恶的操作与管理

欲望是本能，嫌恶也是本能，两种本能都必须管理，否则我要与我不要都会酿成大错、引发大祸。嫌恶管理包括以下项目：

（1）嫌恶念头的管理：评分、减分与删除

嫌恶念头：“我不要”三个字方才浮上心头，就要立刻习惯性地接上第二个念头：“打几分， $-1 \rightarrow -5$ ”，再接上第三个念头“少点分数行不行，再接上第四个念头“别不要了，就要了吧”最后接上第五个念头“大肚能容才好，不要的愈少愈好，真的不要的话该给几分呢？”

（2）嫌恶感的管理

内心的嫌恶念头无法删除，就会遇到下一个问题，要不要让相对人或他人知道？不让他人知道，对方可能会一直提供嫌恶刺激物或情境，自己就会处于——心里头虽然有嫌恶感，实体上却愿意接受嫌恶刺激物或情境。这是一个非常好的生活调适模式，因为许多令人嫌恶的刺激物或情境是无法逃避也无法反抗的，或者是逃避与反抗必须支付的成本与代价是无法承受的。问题转折为：嫌恶感能否忍耐，或转移或过了就算了。这种接受现在不表出嫌恶感，却自己努力去消灭嫌

恶感的能力与练习，是当代人类非常重要的功课。

（3）嫌恶表情的管理

表出嫌恶感的第一种方法就是：嫌恶的表情显露出来给对方看到。表出嫌恶表情有两种目的：第一个目的是我接受嫌恶刺激物或情境，但是要对方知道“我不高兴”。第二个目的是让对方知道“我不高兴”，且告诉对方“我不接受嫌恶刺激物或情境”。嫌恶表情很丑，嫌恶表情是“示意”而非攻击，所以要注意场合适不适合，要注意合乎礼仪，最好不要同步发出声音。

（4）嫌恶语言的管理

表出嫌恶感的第二种方法是：表出嫌恶的语言，说出“我不要”“我不喜欢”“我不高兴”“我不快乐”“我很痛苦”……，直接拒绝嫌恶刺激物与情境。表出嫌恶语言是为了“示意”而非反抗或攻击，千万不要加入人身攻击之类的攻击性语言，以免节外生枝。表出嫌恶语言若是为了“制止”对方继续提供嫌恶刺激物与情境，只要说“我不要，请停止”，或“我不要，请离开”或“我不要，我先离开”，或“我不要，请停止，请离开，否则我报警”。错用攻击性语言，惯用攻击性语言，都将导致更大的冲突与创伤。使用粗暴语言，是操作嫌恶语言的禁忌。

（5）嫌恶行为的管理

表出嫌恶感的第三种方法是：嫌恶行为。嫌恶行为出现在两种情境：一种是拒绝与反抗嫌恶刺激物与情境的反抗行为，另一种是接受

嫌恶刺激物与情境之后的偏差行为。

A、反抗行为

反抗行为包括：僵直不动、脱离现场、偏差行为、暴力攻击行为……都是为了制止嫌恶刺激物与情境的出现。僵直不动与脱离现场，是最受建议使用的行为。偏差行为与暴力攻击行为，是被严重禁止，绝对不可使用的行为。

B、偏差行为

个体常在不得已或无力反抗的条件下，接受了嫌恶刺激物与情境，当下与事后却愈想愈不甘愿，而接上了偏差行为来“泄恨”。偏差行为包括：故意不去做该做的事，以及故意去做不该做的事。这种画蛇添足之事实属不必要，前者令人看不起你（不负责任的人），后者令自己陷入新的冲突与困境（故意找麻烦的人）。不论是否已经接受嫌恶刺激物或情境，绝对禁止出现偏差行为，这是非常愚蠢的错误。

PART 5

幸福与痛苦： 欲望与 嫌恶的量化管理



欲望不只是快乐，我要快乐如愿以偿，得到的不只是快乐，而是幸福。欲望不能满足时，不只是得不到快乐，而会感受到不幸福甚至引以为苦。嫌恶也不是不快乐，而是不要不快乐。如愿以偿时，不只是快乐而是幸福。不能如愿以偿时，不只是不快乐，而是痛苦。欲望与嫌恶都可能引发幸福感。欲望与嫌恶都是当事人的主体意识，这个主体意志的“要与不要”，需要学习操作与管理的技巧。但是操作与管理的结果出现后，尘埃落定后的结局只有两种：幸福感或痛苦感。如何管理幸福感与痛苦感，就变成生命中最后面的两大主题。

（一）幸福感的量化技术

幸福感的量化与操作，是幸福管理最具体的路径。停留在形容词的幸福感，完全没有实用的价值。先以六大连带关系予以定性分析，再以 +1 → +5 的五分量表做定量分析，建构一套幸福与嫌恶实践时，个别与集体操作的幸福管理技巧。

1. 六大心理连带关系

当个体发展出“自我”之后，会以“我”为核心去接触“世界”，且在心理上建构“我与某人、某事、某理、某物的连带关系”。这个“我”和“我的连带关系”，在共有的实体世界中，建构了私有的与虚拟的“我世界”。我的一生，就活在我逐步建构的我世界中。六种连带关系，

是人与世界交集的六个变项或六种形式。变项的定义与数量是可以重设或改变的，形式只是描述的名相或观点的区分。

（1）生命连带关系：价值感的幸福

当某人、某事、某理、某物、某境和个体发生生命连带关系时，双方的生命似乎就成为一体，觉得生命的源头、动力与延续生命的能力、动力、价值、目的……等都来自对方，对方的生死和我紧密联系在一起，不能独生也不能独死……的强烈的信念。例如：夫妻、父母子女、重要他人，或宠物或偶像或……，理当有高度生命连带关系，但其实却又未必。亦即可以是实体的，可以是虚拟的，可以是相对的也可以是单向的。生命连带关系是绝对的价值关联，令人活得很有价值。因为值得，所以幸福。

（2）生理连带关系：亲密感的幸福

个体与自己 10 大器官系统，或相貌、身材、局部身体、健康、疾病、毛发、疮痣……等的关系，称之为第一种生理连带关系。个体与性伴侣（同性、性、动物、物的、幻想……等）的性关系，称之为第二种生理连带关系。残障朋友即为（以）生理连带关系（为震中）的受害者，（灾区当然）会因人而异，扩及其他连带关系的瓦解。例如：夫妻理当有第二种生理连带关系，但未必真的就有。生理连带关系是相对的亲密关联，因为拥有亲密、私密与满意的对象或行为互动，所以幸福。

（3）心理连带关系：甜蜜感的幸福

把对方放在心头上，不管生活如何折冲，只要想起对方心里就甜

甜的，幸福感就自然洋溢而出。一种相依相慰互相依赖互相慰藉的绝对的幸福感受，这就是心理连带关系。当然，是人或非人，实体或虚拟，任凭个体的设定。

（4）生活连带关系：快乐感的幸福

不论是职场工作或家庭起居生活上，日日夜夜、时时刻刻经常得共处、互动；共同的生活环境，交叉影响的生活条件，让家人、同学、同事和某些人，建立了生活连带关系。一般人都有习惯性的生活作息，何时与何人，用啥方式做啥事，都有一定的时辰与地点。这些连带关系的存在，会让习惯像地球一样照常运转，而觉得“有你，真好”。对象没了、习惯瓦解，我的人生立即崩盘，因为日子不知该怎么过了！生活连带关系是相对的快乐关联，源自于对生活事件顺遂的满意，尤其是同事共处之人的满意与情谊，令人活得快乐所以幸福。

（5）经济连带关系：成就感的幸福

经济性行为相关之个体或组织，给你钱或给他钱的对象，即为经济连带关系者。日常的职业，谋生的方式与资源，在人与人、人与事与物与钱与工作中，结构了经济连带关系。稳固的关系，让人有安全感、充实感，且充满了自信与希望。经济连带关系是绝对的成就关联，金钱的额度、满意度与稳定度，代表自己的拥有与成就的层级，不只是安全感，更是能力成就的证明。因为成就而满意，所以幸福。

（6）社会连带关系：归属感的幸福

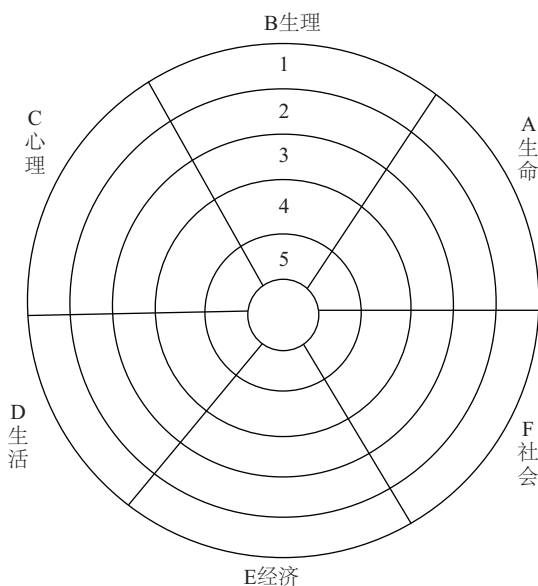
形式化之社会角色关系，如同事、朋友、同学、社团的成员、市

民……等结构了社会连带关系，让个体认可其与世界的实体关连。安定而满意且多元发展的社会角色关系，让个体肯定自己成为社群的一份子，而建构大团体的多重归属感。社会连带关系是相对的归属关系，因为这个相对角色关联的归属而荣耀或唾弃。因为满意这种归属感，所以幸福。

2. 幸福盘 I 与幸福指数

六种连带关系的“自我满意度”愈高，就产生愈强烈的幸福感。在幸福盘上，六种自我满意的连带关系变成六种幸福感，量化后产出六种幸福指数。

(1) 幸福盘 I



定位：将实体关系转变成虚拟连带关系，并予定性和定量分析。

分区：比较不同区块上的分配次数与数值，以及相同标的物在不同区块上差异分配的意义与危机。

指数：比较各种指数，分析平均数、比例值、标准差及各类指数与总指数的常态分配。

权数：针对不同年龄或不同角色或不同职业的人，对于六大连带关系不同的自我需求与环境需求，设定六个不同的权数（总和为100%）来乘以该区的指数。

（2）幸福指数

幸福盘中填入不同的人、事、物，就得到各人、事、物给予的幸福指数。填入家人得到“家庭幸福指数”，填入这辈子认识的人与拥有的事、物得到“毕生幸福指数”。填入同班同学，得到“班级幸福指数”，填入这所学校有关联的人、事、物得到“校园幸福指数”，填入所有朋友得到“友情幸福指数”，填入所有亲戚得到“亲戚幸福指数”。以下列举一、二两项，并图示说明。

A、家庭幸福指数

把家人或重要他人，依其对个体引发之幸福感，以五分量表评估后，填入幸福盘六大心理连带关系的类别区域中。最重要，带来最多幸福感的，填入五分区域；依此类推，可重复填入各区。就可以得到下列“家庭幸福指数表”：

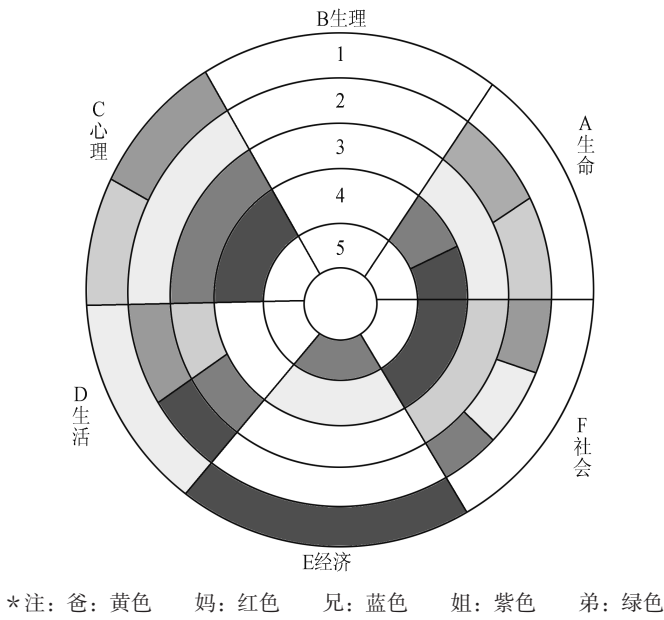
家庭幸福指数计分表							
分数 (1~5) 类别 称谓	A	B	C	D	E	F	小计
父							
母							
配偶							
子							
女							
小计							

经由上表，可以分析每个家人在六大心理连带关系上的配分和小计。可以知道这个家给我多少幸福感（总分），以及这些幸福感源自每个家人多少的幸福指数（比例值）。因为每个家人填写一张“家庭幸福指数表”之后，进行各表的分析与沟通，这将成为家族治疗时极其好用的工具。

B、毕生幸福指数

把一生中所有对自己有幸福感之人、事、物，依五分等级，填入幸福盘六大连带关系的各个区位中（可复填），即可得到毕生到此为止的幸福指数。可以分析个体在那个区位较强、那个区位较弱，提供自我成长训练的重要数据。毕生幸福指数的盘点历程，即为个体自我定位历程。每一个分数都代表一种关系的一次再抉择。每次的再抉择，都让个体意志力所萌发的主体性，更为强旺、更有动力。每年填制一张表，逐年比较总分与六项分数的变化，就可以看到自己毕生幸福的发展趋势。

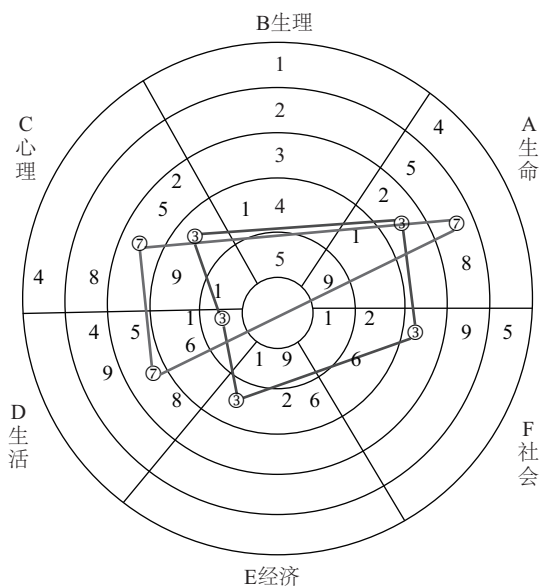
C、家庭幸福指数色彩标示法图例



家庭幸福指数计分表							
分数 (1~5) 类别 称谓	A	B	C	D	E	F	小计
爸爸	3	0	2	1	4	2	12
妈妈	4	0	3	3	5	2	17
哥哥	2	0	1	2	0	2	7
姐姐	4	0	4	2	1	4	15
弟弟	2	0	1	3	0	3	9
小计	15	0	11	11	10	13	60
平均	3	0	2.2	2.2	2	2.6	12

经由本表可以发现,原生家庭的亲人带给他最大的幸福区块在A,其次F,再来为C与D,最后是E。而家人带给他的幸福感排序为妈妈>姐姐>爸爸>弟弟>哥哥。其中妈妈与姐姐带给他的幸福感超越平均值。爸爸则打平。弟弟和哥哥都低于平均值。

D、毕生幸福指数数字标示法图例



*注：代号一览表

代号	称谓	代号	称谓	代号	称谓
1	丈夫	4	好友 1	7	小狗
2	儿子	5	好友 2	8	同事
3	女儿	6	老板	9	妈妈

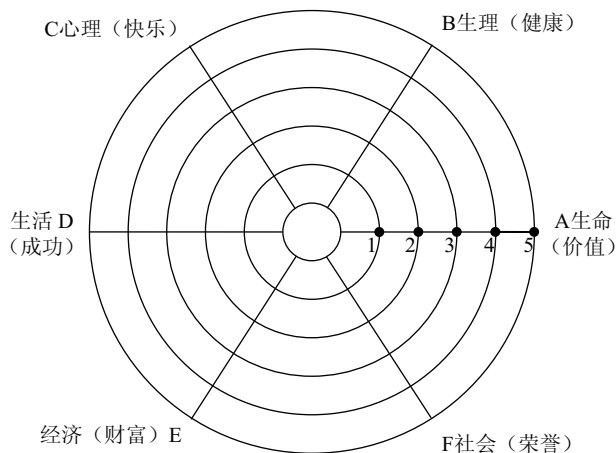
毕生幸福指数计分表							
类别 人次 得分	A	B	C	D	E	F	小计（分）
1 分	1	0	1	0	0	1	3
2 分	3	0	1	2	0	1	14
3 分	2	0	3	3	0	1	27
4 分	1	1	2	2	3	2	44
5 分	1	0	1	1	2	1	30
小计（次）	8	1	8	8	5	6	35 次
小计（分）	22	4	25	26	22	19	118 分

经由本表可以发现，毕生最大的幸福在于 D，其次为 C 与 A。而 F 尤其 B，是这辈子最难的地方。逐年比较总分与不同区块的分数与次数变化趋势，是非常重要的。对特定人也可联机（如图中红与蓝线），比较二人的分数与次数，有一目了然的效果。

3. 幸福盘 II 与幸福指数

前述幸福盘 I，是多人、多事、多物共有（用）的幸福盘，操作重点在于综合归纳。幸福盘 II 是单人多时项或双人至多三人共享的幸福盘，操作重点在于比较分析。

(1) 幸福盘Ⅱ



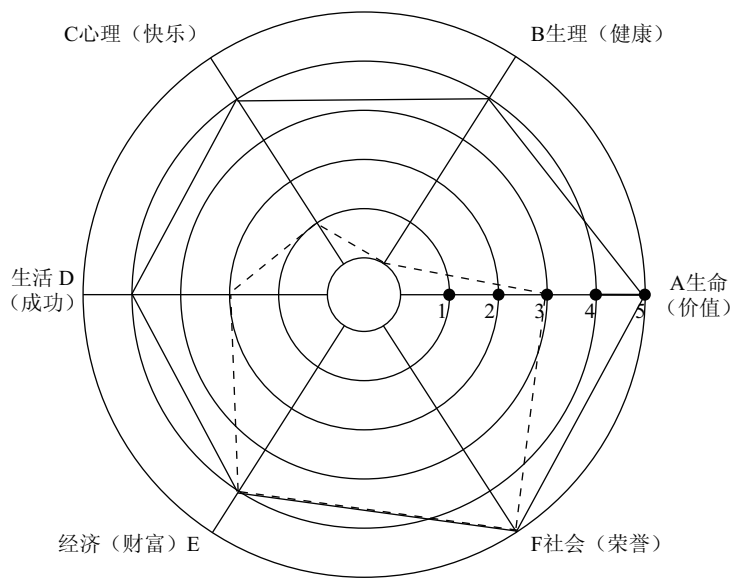
(2) 幸福指数与雷达图

统计个人的幸福指数或某人带给自己的幸福指数时，标的物在六大连带关系的 +1 → +5 量表上，以“点状”标示在曲线与六条直线的交叉点。把六个定量数值的“点”用线连接起来，就得一张“雷达图”。

在同一张图上用不同色线标示不同的雷达图，可比较分析同一人在二或三种时间或情境下的二~三种幸福指数（如下图 A）；当你想比较分析不同的二~三个人或二~三个情境，或我的二~三种不同的幸福感时，并可标示如下图 B。填制夫妻幸福指数（只填配偶）与家庭幸福指数时，可用两支色笔在同一张图上，分别标示“现况”与“理想的”幸福指数。婚姻咨商与治疗时，还要填一张“配偶的幸福盘”，标示出“我认为”我的配偶会把我摆在他幸福盘的那个位置上。四张

表并在一起时，就成为“非事件模式”重建夫妻关系的绝佳工具（因为避开了“事件”是非对错的争执）。

例 A：



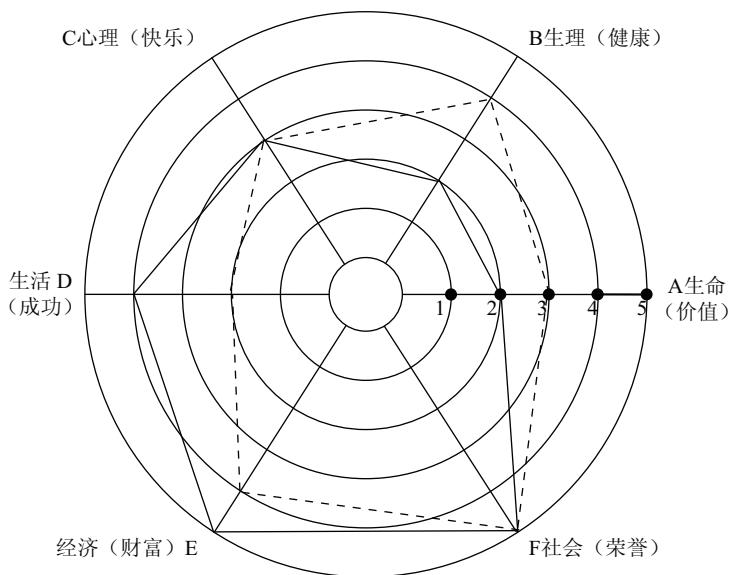
*注：和老公吵架前：实线（红色）。和老公吵架后：虚线（蓝色）

	A	B	C	D	E	F	小计（分）
吵架前 实线红色	5	4	4	4	4	5	26
吵架后 虚线蓝色	3	0	1	2	4	5	15
前—后	2	4	3	2	0	0	11

经由本表可以发现：吵架前幸福指数为 26 分，吵架后为 15 分，这次吵架的伤害，是损失了 11 分的幸福。伤害集中在 B，然后是 C，

最后是 A 与 D，而 E 和 F 都未受到波及。

例图 B：



*注：一号男友：实线（红色）。二号男友：虚线（蓝色）

	A	B	C	D	E	F	小计（分）
一号男友 实线红色	2	2	3	4	5	5	21
二号男友 虚线蓝色	3	4	3	2	4	5	21
一号—二号	-1	-2	0	+2	+1	0	0

经由本表可以发现：一号男友与二号男友都给了 21 分幸福指数，但是幸福区块不同。一号男友给予的幸福在 D 和 E，二号男友给予的幸福在 A 和 B。C 和 F 是两个男友实力相当部分。

(二) 痛苦感的量化技术

痛苦感的量化与操作，是痛苦感管理最具体的唯一路径。停留在形容词的痛苦感，完全没有管理的可能。以下依六大连带关系的创伤予以定性分析，再以 $-1 \rightarrow -5$ 的五分量化作定量分析，建构一套幸福破灭与实践挫败时，个别与集体操作的痛苦管理技巧。

1. 六种心理创伤

六种连带关系无法建构或破坏或自我满意度低落或带来不快乐与痛苦时，就称之为六种心理创伤。

(1) 生命连带关系的创伤：价值关连受创

生命连带关系是指相互牵连，不愿独生，也不愿独死的人、事、物。当这些生死相连的重要人、事、物，濒临死亡或死亡威胁或生活事件的严重挫败，或身体的严重毁损，或心理的动机、情绪严重冲突，或精神的严重衰竭之时，个体即遭受生命连带关系的创伤。这种创伤令人想死，甚至真的去死。

(2) 生理连带关系的创伤：亲密关连受创

生理连带关系是指性伴侣、性行为的对象或器具，或者是自己与自己身体的关系。当自己的身体伤病残坏，或者自我的 body-image 糟糕透顶，或者性关系的对象离异伤亡，都会造成生理连带关系的创伤。

这种创伤最大的特色就是会发生“迁移效应”，引发其他连带关系的间接创伤，而把自己这个原始创伤隐藏起来。

（3）心理连带关系的创伤：甜蜜关连受创

心理连带关系是指常想起对方，而且一想起来，就会产生强烈的动机与情绪反应者。当自己不得不（甚至无法控制的）想着对方，而让自己长时间停留在负向或异常的动机与情绪状态。或者自己及重要他人在心理上、情感上，相互联结、互相依赖的关系被剥夺，就是所谓的心理连带关系的创伤。

（4）生活连带关系的创伤：快乐关连受创

生活连带关系是指日常生活的衣食住行育乐，常在一起相处共事的人或事或物。当这些无法逃避的人、事、物，不断地造成冲突与挫败时，或者自己日常起居的生活模式，习惯性、方便性与隐私性被剥夺，即呈现生活连带关系的创伤。

（5）经济连带关系的创伤：成就关连受创

经济连带关系是指你给（或花用）他钱，或他给（或花用）你钱的人或机构。当给或花用的机制、常规、量或方式，出现变动或破坏或消失时，或者自己的财产、经济来源、谋生方式与习惯性经济行为被剥夺，即为经济连带关系的创伤。

（6）社会连带关系的创伤：归属关连受创

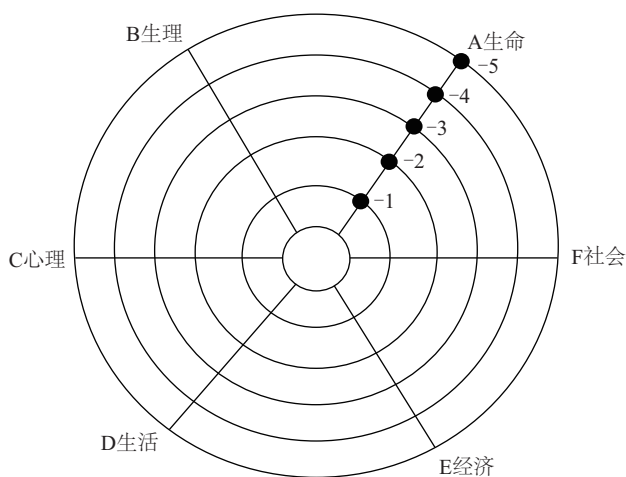
社会连带关系是指相对应的社会角色模块，例如：夫 - 妻，父 - 子，母 - 女，兄 - 弟，姐 - 妹，朋友、师生、同学……等。当相对的关系人

做出我们无法接受的行为，或发生严重的意外伤病时，或者自己与他人的关系、社会地位，个体与各小团体、大团体的关系，即有互动行为模式与成就感被剥夺。这种情境将让我们萌生挫败、痛苦或……的感觉，这就是社会连带关系的创伤。

2. 痛苦盘 I 与痛苦指数

六种连带关系的创伤愈严重，产生愈强烈的痛苦感，在痛苦盘上量化成六种痛苦指数。

(1) 痛苦盘 I



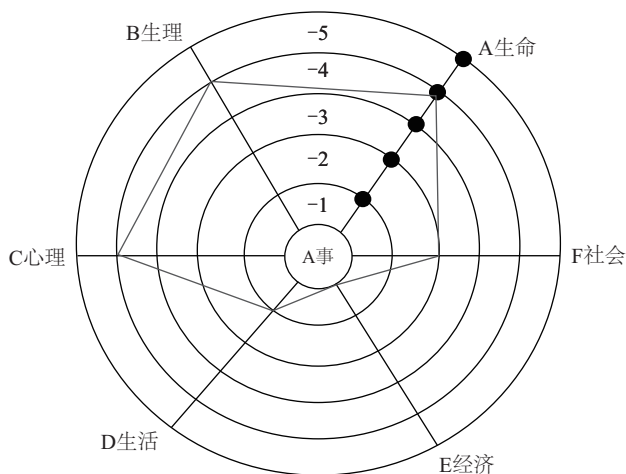
定位：将实体关系转化变成虚拟连带关系，并予定性和定量分析。

分区：比较不同区块上的分配次数与数值，以及相同标的物在不同区块上差异分配的意义与危机。

指数：比较各种指数，分析平均数、比例值、标准差、及各类指数与总指数的常态分配。

权数：针对不同年龄或不同角色或不同职业的人，对于六大连带关系不同的自我需求与环境需求，设定六个不同的权数（总和为100%）来乘以该区的指数。

（2）痛苦指数与雷达图

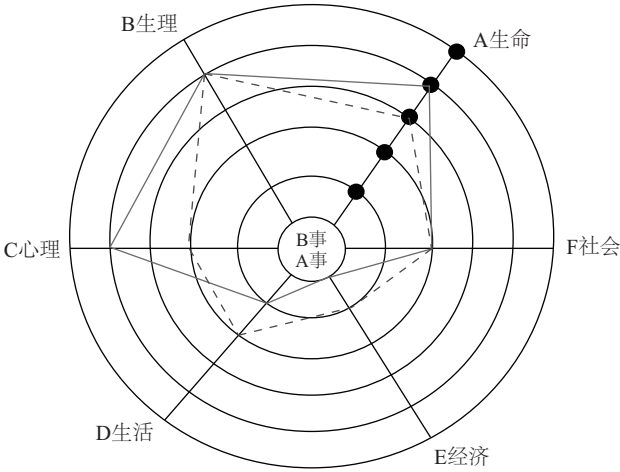


A事件的痛苦指数： $A-4+B-4+C-4+D-1+E-0+F-2 = -15$ 分。

A事件痛苦指数排序为： $A \geq B \geq C > F > D > E$

A事件造成的痛苦集中在ABC三个区域，E完全未受影响。

（3）两个不同事件痛苦指数之比较图例

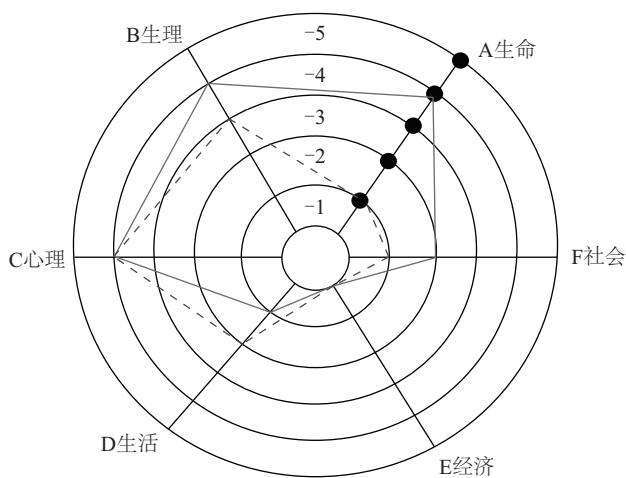


*注：A 事：实线（红色）。B 事：虚线（蓝色）。

	A	B	C	D	E	F	小计
A 事件	-4	-4	-4	-1	0	-2	-15
B 事件	-3	-4	-2	-3	-1	-2	-15
A - B	-1	0	-2	+2	+1	0	0

经由本表可以发现，A 事件造成 -15 分痛苦指数，B 事件也造成 -15 分痛苦指数。但是，A 事件的伤害集中在 ABC 区，B 事件伤害集中在 ABD 区。而且 A 事件在 C 和 A 区造成的伤害比 B 事件严重，B 事件在 D 和 E 区造成的伤害比 A 事件严重。

（4）一个事件在不同时间痛苦指数变化图例。



*注：事发当下：实线（红色）。事发十年后：虚线（蓝色）。

	A	B	C	D	E	F	小计
10 年前红	-4	-4	-4	-1	0	-2	-15
10 年后蓝	-1	-3	-4	-2	0	-1	-11
红-蓝	-3	-1	0	+1	0	-1	-4

经由本表可以发现：10 年前事发当下造成了 -15 分痛苦，10 年后的今天还有 -11 分痛苦。10 年之间 A 少了 -3 分，B 和 F 都少了 -1 分，但是 D 却多了 1 分，10 年来少了 4 分的痛苦，但是痛苦的排序发生了变化。10 年前是：A \geq B \geq C > F > D > E。10 年后是：C > B > D > A > F > E。

3. 痛苦盘 II 与痛苦指数

前述痛苦盘 I 雷达图标示法，用于个别创伤事件的测量，或用于

同一事件不同时间痛苦指数改变的测量，或比较二至三种不同事件或人对个体造成之不同创伤。痛苦盘（Ⅱ）是在记录与统计同一个时间横切面上，一共有多少创伤事件共存，并测量个别与集体的痛苦指数。标示方法如幸福盘（Ⅰ），是把标的物全部分类归入适当分数的区域中。

（三）幸福盘与痛苦盘的运用

幸福盘与痛苦盘（以下简称双盘）的操作，代表幸福与痛苦的量化管理。双盘的量化管理有四种功能，一是觉察，二是抉择（与再抉择），三是发展，四是享受。双盘的量化管理还有两种魔法，以及综合盘与心理咨询的技术。

1. 四种功能

四种功能也是四种能力，但是这四种能力也代表四种人之身心状态。这四种能力缺乏，就无法处身于这四种身心状态，双盘恰好成为了绝佳的量化操作工具，有效地帮助个体处于这四种身心状态。

（1）量化的觉察

想要知道某人、某事、某物或某些人、某些事、某些物，带给自己多少幸福感或痛苦时？想要比较某人和某人、某事和某事、某物和

某物，带给自己的幸福或痛苦有多少差异时？想知道自己在某个时间或多少年（月、日）来，拥有多少幸福或痛苦，以及从何而来之时？只要操作双盘，就能获得量化的数据来一一觉察自己的幸福与痛苦。

（2）量化的抉择

有觉察才能抉择，抉择是改变现状。觉察现状 A 之后，企图把 A 改变成 B，这个 A 的缩到最小或存档或删除，以及把 B 放到最大的能力才是抉择。没有设定 B 就放不下 A，但是 B 是什么呢？这是抉择的最大难处。双盘先用红色标示与量化 A，再于盘上选择 B 的量化数据。运用盘 II 的雷达图，就能找到六种改变的数据与方向。运用盘 I 的区块图，就能决定每一个量化区块的内容。操作双盘 I、II，就能获得量化的数据与参考比较图来——抉择自己的幸福与痛苦。

（3）量化的发展

抉择之后的另一个难处，是如何规划与执行从 A 到 B 的发展路径（计划）。双盘提供一目了然的 A、B 量化数据与图形（盘 I 标示在不同的盘上，盘 II 标示在同一个盘上），故能提供明确的量化的规划期程，就能获得量化的数据与图形，来一一发展自己的幸福与痛苦。

（4）量化的享受

“觉察”才能知道自我身心状态与世界的连结？“抉择”才能启动改变自我心身状态与世界的联结项目、向度与强度，“发展”才能创造新的自我与世界的价值关联。双盘能够标示改变前之状态与改变后的成就，所以才知道要“享受”什么？每一个项目的改变，每一个

向度的改变，每一个强度的改变，都是一个又一个、一寸又一寸的“享受”。操作双盘就能获得量化的数据与图形，来一一享受每一次的觉察，享受每一步的抉择，享受每一寸的发展，享受自己标示在双盘的所有幸福与痛苦。

2. 两种魔法

双盘魔法奇妙无比，第一种魔法是把实体世界的人、事、物，转换成以自我为核心的虚拟的我世界。第二种魔法是把虚拟的我世界，转换成实体世界。双盘的量化技术，变成人类穿梭“实体—虚拟世界”的最佳工具。

（1）汇入双盘（进入虚拟的我世界）的魔法

实体世界任何人、事、理、境与物，对个体而言几乎都是不可决定与不可改变的，不但扮演着刺激物（S）的角色，而且都不会以当事人为中心。但是当事人起心动念来思考这些 S 时，自然地会把这些 S 汇入以自我为中心的“我世界”来思考。难题在于当事人在脑袋中运用线性思考模式，无法同时呈现各种 S 来做比较；更困难的是：当事人忘了在我世界中，他是唯一的魔王——他说什么就是什么。

运用双盘魔法时，只要把这些 S 逐一标示在盘上。标示入盘的过程中，当事人不但要思考还必须抉择，登录在那个区块（定性分析）与给几分（定量分析），给几分就是主体性的操作。在我的心（我世

界)里,要放在那些个地方,要给几个正分或负分,统统由我决定。标示完,就已经完成抉择程序。每看一次移动一次位置与分数,当事人就重建一次我世界中所有S的位置。不可控的S汇入双盘量化之后,这些S都变成可控的S。而且S的每一个落点就是R(反应),双盘上的每一个落点,都已经把实体世界的S转换成虚拟“我世界”的R。施行汇入双盘的魔法后,当事人超越了实体世界S的不可控性,得到了定量控制R的能力与成就。

(2) 汇出双盘(进入实体世界)的魔法

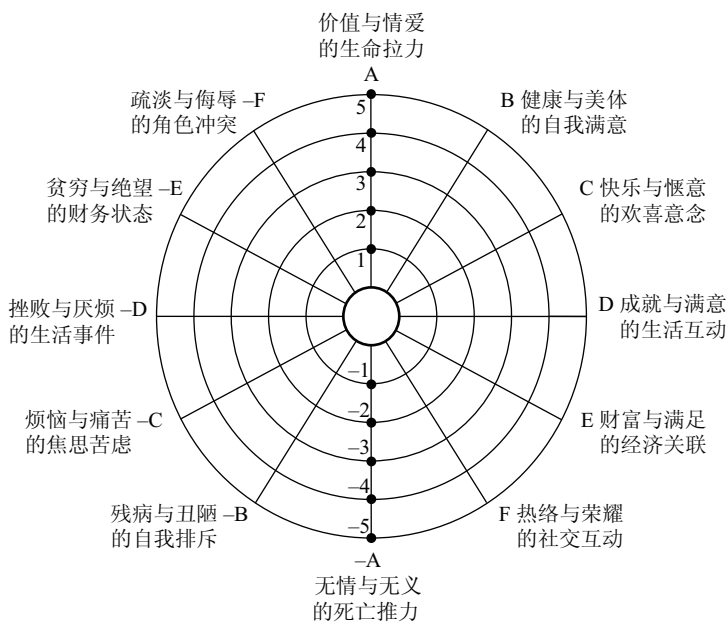
这是双盘魔法最惊人之处:不可控的实体世界会“控制”或“影响”或“决定”虚拟我世界,但是双盘量化的虚拟我世界也能够“控制”或“影响”或“决定”不可控的实体世界。例如:当事人和某人吵架之后,只要进房间拿出双盘执行量化程序——“以前我把你摆在A,现在你竟然骂我,我就把你移到B;不,移到C,看你惨不惨。”随着A、B、C位置的转换,当事人的心随之起伏发展。A是想起过去两人的关系,B是想起现在的创伤事件,C是决定我俩的新关系。走到B时,因为定量,所以动机与情绪就得到控制。走到C时,也因为定量,我世界重新恢复秩序,整个人和忐忑的心才平静下来。所以走出房间后魔法立刻生效——实体世界中那个人,就如双盘中我给他的位置说着、坐着、做着、叫着、哭着、闹着、臭脸、无语……,面对着他的我,也如双盘所规划的位置般,恰如其份的生气或不生气、说话或不说话、哭泣或不哭泣、臭脸或不臭脸、理他或不理他、自个儿高兴或不高兴、让他高兴或不

高兴。双盘中量化的 R，就转换成实体世界的 R。面对的实体世界（S）还是不可控，但事实体世界中的你不但可以自控，还可以理解（量化）S 为何不可控。

3. 苦乐综合盘

有些 S 引起的 R，不是只有快乐或只有痛苦，而是两者同时存在。这时候不必画好几张盘，只要运用苦乐综合盘即可一目了然。

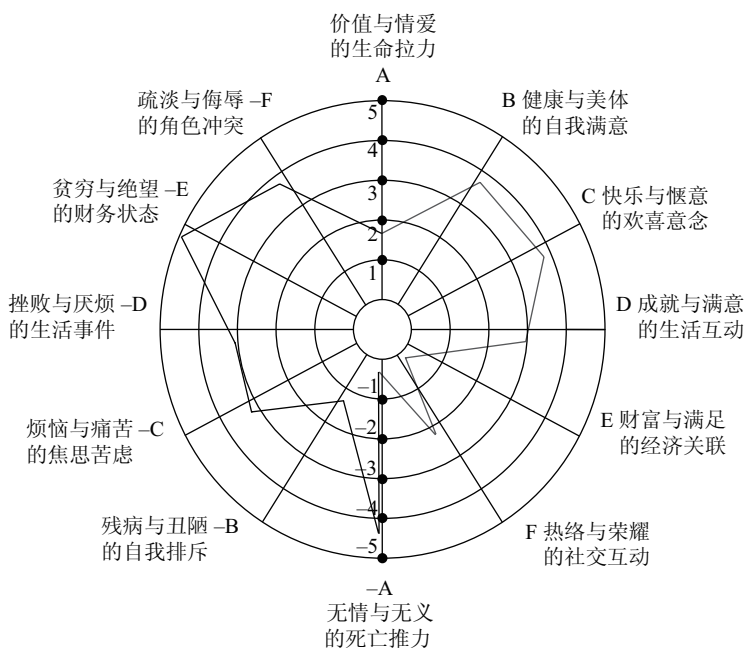
（1）苦乐综合盘



（2）图例

假设某人对某人或某事有 A+2, B+4, C+4, D+3, E-0, F+2 与 A-4,

B-1, C-3, D-3, E-5, F-4 的苦乐并存现象即可标示如下。在每一条轴在线, 都可以判读苦乐的正负值。一指按正分, 另一指按负分, 同一人或同一事造成生命中多少的苦乐, 就从两个指头一起涌入。



4. 心理咨询技术

如何协助求助者操作双盘量化技术来帮助他调整认知与行为的差异, 以及重建自我与世界的关系, 称之为: 双盘量化咨商技术 (以下简称本技术)。本技术由临床心理师或咨商心理师操作, 填盘、解盘与用盘, 已发展出复杂而标准化的程序。因为是量化的操作历程, 所以咨商的过程快速、清晰而充满行动力。因为一再的重新定义与量化

S，不能接受的 S 变得可以接受。因为一再的重新定义与量化 R，不能接受的受伤害、没能力的自己就变成有能力去“反应”，也已经决定“如何”反应的自己。本技术完全不同于九大学派的所有技术，因为抽离创伤事件(S)的内容，而转换成 S 的形式与量化，以及 R 的形式或量化，所以在短时间可以获得强大的疗效。全套技术为心理咨询领域，不在本书范围之内，故将另述于“非事件动机咨商技术”专书。

(四) 欲望与嫌恶的量化管理

两种幸福盘与两种痛苦盘的操作，足以把生活中所有人与自己、别人、家人、事件、物品之间的各种三个时相（过去、现在、未来）的欲望与嫌恶，统统给予定性与定量分析。每一个欲望与嫌恶，可能或正在或已经挫败带来的痛苦感。生命的奇妙之处，在于带来最大幸福感的标的物，往往也带来最大的痛苦感。幸福盘与痛苦盘，其实搓揉成一大团。搞不懂的人，就常常关闭幸福盘，陷身痛苦盘之中。

1. 幸福与痛苦的理性抉择

每个人都必须做的一件事，就是了解自己的幸福感与痛苦为何，再给予理性的判断与抉择。打开幸福盘（Ⅰ）把当下拥有的每一个幸福定位与量化，打开痛苦盘（Ⅱ）把当下承受的每一个痛苦定位与量化。

然后再把幸福盘与痛苦盘上的每一个标的物（人或事或理或物或境或情或缘）对照“幸福与痛苦交互作用表”如下：

交互作用		幸福指数			
		无	低	中	高
痛苦指数	无	Ⓐ	E	I	Ⓜ
	低	B	Ⓕ	J	N
	中	C	G	Ⓚ	O
	高	Ⓓ	H	L	Ⓟ

判读这个标的物是 A~P 的哪一类？这种判读是一种理性作用，经过判读才能找得到“原因”，才足以产生“删除”或“减弱”（缩到最小）某个痛苦的“能力”。这个理性的程序如下：

（1）A、F、K、P 序列

A、F、K、P 四类标的物，带来的痛苦感或幸福感是对等的。生命中最令人为难的就是这序列的生活事件，难以决定是要或不要？舍或不舍？当某个生涯发展阶段全是这个序列事件时，会觉得“上帝的玩笑？”或“上帝的折磨？”或“日子到底还过不过？”这四类标的物同时出现在幸福盘与痛苦盘，且幸福指数竟然与痛苦指数相同，去留的分际考验着生命的智慧。

A.A：不会令人幸福也不致令人痛苦，所以是可有可无之物。

B.F：带来低度幸福与低度痛苦，个体必须抉择愿不愿意为了这些

低度幸福而承受那些低度痛苦，以及那些低度痛苦有无必要或有无能力承受得了？可以，这标的物就留着。不行就把这标的物删除。

C.K：类似于F，重点在这些中度幸福是否非要不可，有无替代品？那些中度痛苦承受得了吗？

D.P：这是生命中非常神圣与荒谬的现实，因为高度幸福所以愿意承受高度痛苦，因为高度幸福所以无法舍弃高度痛苦，因为高度痛苦所以高度幸福更为珍贵；或者在高度幸福与痛苦夹缝与交替中唾弃自己？仇视对方？生死缠绵？不离不弃？

（2）E、I、M 序列

E、I、M 三类标的物，带来绝对的幸福感，令人觉得日日欢喜，非常舒畅。遇到这序列的事件，或走入这样的生涯发展阶段，会觉得自己的生命是“上帝的恩宠”，春风得意就在此时。

A.E：虽然只有低度幸福，但是完全没有痛苦，这种带着轻微喜悦的日子，最是身为人的最爱。问题是“智慧”，没有智慧的人容易让E从眼前溜走，身受之却毫无喜乐。

B.I：拥有中度幸福，完全没有痛苦。人生至此，会归因于自己的成就，且对自己产生高度满意感。觉得所有的付出终于获得合理的回报这本来就是我该过的日子。

C.M：获得高度幸福，完全没有痛苦，这是人生最完美的际遇与演出。这种事这种人生，是天下掉下来的，是无比的幸运带来的极至幸福感。

(3) B、C、D 序列

B、C、D 三类标的物，带来绝对的痛苦感，令人觉得日子难过，甚至生不如死。遇到这序列事件，本该能逃就逃，能闪就闪，能跑多远就跑多远。这序列事件如果是外来的，当然要尽一切努力之能事来躲避，躲不掉了只好付出代价来承受。这序列事件如果是自找的、可控的，就千万不能让它们发生。一出现就要立刻扑杀以免坐大，因为这是生命中最糟糕的际遇与演出，人生悲惨莫过于此。

A.B：低度痛苦，全无喜乐幸福，这是生活中难以避免之事。一般人大都可以接受，不至于非删除不可。有一点点的苦，才能提醒什么是快乐与幸福。可是人格违常或有些精神疾病的人，一点点低度痛苦都无法承受，而开始“反击”痛苦源，却让自己陷入更严重的偏差行为或病痛之中（虽然这些人也感受不到什么喜乐，也大都没有能力去追求喜乐）。

B.C：中度痛苦，喜乐全无，毫无幸福可言。这类标的物令人避之唯恐不及，掩鼻而泣之时唯有掩面而逃。不要让这事发生，不要让这人出现身边，不要让自己陷入这样子的“情理和环境”。为了没有任何幸福感的标的物，而引发中度痛苦，是白痴、笨蛋、离谱、无聊、愚蠢到极点。除了删除还是删除。

C.D：只有高度痛苦，没有任何幸福，这是生命中最悲惨的际遇或演出。必须付出成本去删除，或者付出代价来承受。自己无力删除或承受，一定要找亲友或临床心理师协助。

（4）J、N、O 序列

J、N、O 三类标的物，带来幸福感都大于痛苦感。他们同时出现在幸福盘与痛苦盘上，但是幸福指数都大于痛苦指数。所以承受这些痛苦是应该的、值得的、不得不、必须的，也因此享受这些幸福时必须知道等待在后面的痛苦。这种抉择，甘愿通常是合理的。企图在幸福盘与痛苦盘上，删除这三类标的物，反而是不明智的举动。

（5）G、H、L 序列

G、H、L 三类标的物带来的痛苦感大于幸福感。他们同时出现在痛苦盘与幸福盘上，但是痛苦指数都大于幸福指数。所以承受这些痛苦或享受这些幸福，都是不应该的、不值得的、不必要的，也因此享受这些幸福时，必须知道等在后头虎视眈眈的巨大痛苦。在幸福盘与痛苦盘上，删除这三类标的物是明智之举。保留是不明智的，搁置忽视是糊涂的，甘之如饴是病态的。

2. 三组欲望与嫌恶

欲或不欲与嫌或不嫌，不只在于主体的“我”要或不要，也牵连客体的“标的物”该要或不该要？要得到或要不到？尤其是“要到了”对“我”比较好？还是“要不到”或“不要要”对“我”比较有利？

（1）第一组：EJO、IN、M 序列

EJO 的幸福感都比痛苦感多一个等级，IN 的幸福感都比痛苦感多两个等级，M 是绝对的幸福感。这一组的标的物，都是可欲之物，适

合当作欲望的内容。如果把这一组标的物，作为嫌恶的内容，当事人就有可能的人格违常或精神疾患的患者。

（2）第二组：BGL、CH、D 序列

BGL 的痛苦感都比幸福感多一个等级，CH 的痛苦感都比幸福感多两个等级，D 是绝对的痛苦感。这一组标的物，都是可嫌之物，适合作为嫌恶的内容。如果把这一组标的物当做欲望的内容，这个人就该接受行为矫治或心理治疗。

（3）第三组 A、F、K、P 序列

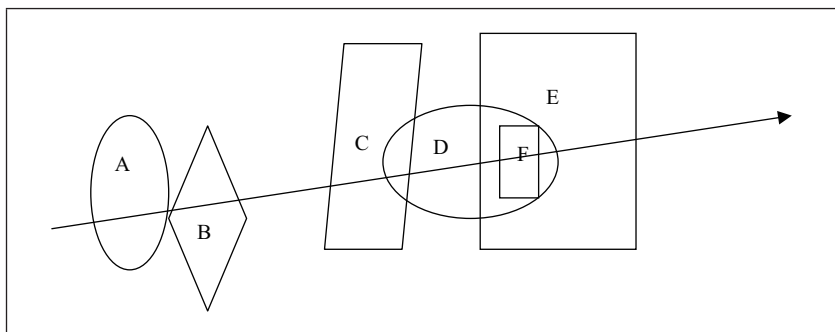
A 是不幸福也不痛苦，拿来当欲望或嫌恶的内容，成败输赢都没任何苦乐或价值。FKP 都是既幸福又痛苦，有多少幸福就有多少痛苦，愈幸福就愈痛苦，愈痛苦也愈幸福。P 则是生命中最困惑的状态或演出，极至的痛苦连结极至的幸福。这些标的物，都不适合当做欲望或嫌恶的内容。务必特别小心的是 FKP，如果 F 大于 P 先出现在幸福盘，谁会知道他们也会出现在痛苦盘呢？但是当它们两个盘都取得相同分数时，就是当机立断、快刀斩乱麻的时机了。如果不立即删除，如果还贪恋“虽然痛苦，但是也有幸福呀！”个体就会陷落欲望与嫌恶对立并存的状态。开始是左右为难，其次是进退维谷，然后是哭笑不得，最后脑袋分裂成两边各自思考、互相对抗。这一组标的物若成为欲望或嫌恶的内容，最容易制造创伤事件，引发创伤心理或生理，最易爆发偏差行为，导致人格违常、精神疾患或自伤。如果发现 FKP，而无法自行删除，请速寻求临床心理师协助。

PART 6



快 不 快 乐 的 事 件 管 理

人生活在时间的轴线上，时间的轴线则串着一个又一个的生活事件。起床是一个事件，盥洗是一个事件，早餐是一个事件，上班是一个事件，从早到晚发生许许多多的事件。事件结构了人与人、人与物，人与这个世界的关系。



如果把一天二十四小时看成一根竹签，竹签上串着一个个生活事件，就可能如上图所示：A 事件结束立刻发生 B 事件，B 事件结束后空白了一小段时间才发生 C 事件，C 事件还没结束就发生 D 事件，D 事件还没结束就又发生 E 事件和 F 事件，D 事件还没结束 F 事件已经结束，D 事件结束一段时间 E 事件才结束。如果一天是这么一串事件，一串一串的事件联结起来就是一生。

人活在时间之中，做了些什么事，自我意识就容易出现，觉得“我人……怎样又怎样”“我的……那样又那样……”。没做什么事或没事，自我意识就容易消失，只看到时钟的指针在动，只有吃了睡、睡了吃……。与其说人生活在时间的一分一秒之中，不如说人生活在一个又一个事件之中。人与人、人与物、快乐与不快乐、欲望与嫌恶、

品德与恶行、幸福与痛苦，其实都包藏在一个个生活事件中。生活事件管理，是人生最初也是终其一生的功课。

（一）事件的分类

事件管理的第一步，就是把五花八门且多如牛毛的生活事件分类，分类之后才能执行管理。依据什么概念来分类，才有操作管理的可能呢？答案就是我要与我不要、快乐与不快乐、欲望与嫌恶、幸福与痛苦，就是要把上文讨论的主题统统摆放进去；才是正确有用而可以操作的分类。据此，把主体意志架构在权力系统的平台上，就可以把生活事件区分成四类：第一类是想做就可以做的事，第二类是想做却不能做的事，第三类是不想做就可以不做的事，第四类是不想做却非做不可的事。

1. 第一类事件：想做就可以做的事

想做就可以做的事，是人生际遇中最幸福、最快乐的事件。内心的欲望获得实现的机会，快乐动机实践为快乐事件。快乐事件中，一切的人、事、理、物、情、境……都无比美好、快乐与幸福。权力系统高、资源丰富、条件优越，第一类事件就会较多。获得这一类相对人的宠信或宠爱，权力系统低、资源贫乏、条件鄙劣的人，却也可以

生活在大量的第一类事件中。

2. 第二类事件：想做却不能做的事

想做却不能做的事，是人生际遇中最常发生的挫败。内心的欲望无法实现，快乐动机没有机会转换为生活事件，个体感受的不只是没有获得快乐，而是不快乐并且引以为苦。权力系统低、资源贫乏、条件鄙劣的人，容易浸泡在第二类事件中。

3. 第三类事件：不想做就可以不做的事

不想做就可以不做，这是何等得意之事。嫌恶的动机，得到实践的机会，不要不快乐的意志，如愿以偿地在生活事件中实现。面对第二类事件，心中喜乐甚至超越第一类事件，因为第三类事件的前置事件是——某人要求你做某些令你嫌恶的事件。做出要求的人，权力系统的位阶一定较高。能够把这事件转换成第三类事件，代表权力系统争霸战挑衅或挑战或抗争成功。第二类事件与第三类事件，一样的地方是“事件没发生”，只是前者是挫败后者是胜利。

4. 第四类事件：不想做却非做不可的事

不想做却非做不可，这是生命中最痛苦的事件。嫌恶的动机无法如愿以偿，令人不快乐、厌恶与害怕的事竟然真的发生了。这种痛苦远远超过第二类事件，因为权力系统的抗争失败，必须违背自己的意

志而去实现别人的意志。这不只是挫败与痛苦，而是屈辱。

(二) 四类事件的关系

四类事件之间，两两相关互相影响，区分成以下两个层面而讨论：

1. 幸福快乐的事件：第一类与第三类事件

如果生活中只有第一、三类事件，人生就变成天堂。第一类事件乐在顺心如意，第三类事件乐在胜利成功。

2. 痛苦不乐的事件：第二类与第四类事件

如果生活中只有第二、四类事件，人生就变成地狱。第二类事件苦在挫败，第四类事件苦在屈辱。

3. 第一类事件与第二类事件

如果生活中只有第一类事件，而缺乏第二类事件的制衡，个体不但会愈来愈多欲望，更要求每一个欲望都一定要实现。第二类事件的存在，最大的功用就是调节欲望，否则个体会萌生为所欲为的行为习惯，把“想做就可以做的事”扭曲变质为“想做就一定要做的事”。因为“非做不可”所以“付出任何成本与代价”在所不惜。第二类事件是挫败

与痛苦，可是它的价值却在于淬励人之意志、管理欲望，并且保护第一类事件不会变质。

4. 第三类事件与第四类事件

第三类事件带来充满胜利与快乐的幸福感，但是如果没有第四类事件的节制，就会迷惑人之意志的方向，纵容大量的嫌恶感，第三类事件就会变质成为“没有人可以管我、勉强我，我不要做的事就绝对不做，付出任何代价在所不惜。”第四类事件是挫败、痛苦与屈辱，它的价值却是管理嫌恶感，淬炼挫折容忍力的意志，保护第三类事件不会变质。

5. 第二、四类事件的操作

第二、四类事件是痛苦的源头，生命中如果没有二、四类事件，日子就不会过不下去。从小到大的发展历程，每个人都从生活经验中得知：对于第二、四类事件务必除之而后快。可是现实生活却又显示：每一个生涯发展阶段，都会冒出一些人来，专门给你第二、四类事件。每次“除之而后快”不见得都能如愿以偿，除不掉的时候怎么办呢？“除掉”的过程是一场一场的抗争吗？年纪愈大，原本的第二、四类事件，都已经变成第一、三类事件。可是新的第二、四类事件，却愈难、愈痛、无力抗争。如何面对第二、四类事件的冲突与创伤，才是人生最大的困境。遇到第二、四类事件时，应该唯命是从？抵死抗争？委靡不振？

怨天尤人？还是自怨自艾呢？

个体生儿育女负起教养子女责任时，却又发现：当孩子说“我要”时，父母要说“不可以”，孩子说“我不要”时父母常会说“一定要”。猛然发现：自己就是孩子的第二、四类事件。棘手的是：教养或生活历程中，未能适度给予第二、四类事件，孩子就会娇纵妄为，倒错权力系统没大没小，不遵守常规和生活礼仪，而难以完成各生涯发展阶段的任務。教养或生活历程中，给予大量的第二、四类事件，孩子又会畏缩而缺乏自信，怯弱而没有主见。不是成为唯唯诺诺的小人，就是成为阳奉阴违的伪君子。教养子女时，如何恰到好处地分配第二、四类事件，而不令权力系统倒错，是非常重要的—件事，因为影响所及是孩子的“动机—行为”的品格模式。看着孩子在第二、四类事件前笨拙而非理性的反应，父母除了觉察与醒悟与坚持第二、四类事件的正向价值之外，更迷惑于：如何教导孩子处理第二、四类事件呢？

6. 第一、三类事件的操作

第一、三类事件是幸福的源头，生命如果没有第一、三类事件，日子就会过不下去。如果只有一、三类事件，人间就会变成天堂。人类历史上所有的宗教与哲学家，几乎都在接力完成一个共同的目标：如何让生活中没有第二、四类事件，只有一、三类事件？数千年来的努力与实验结果，却发现以下三种绝望：

（1）三种绝望

A、人生如苦海，痛苦总是大于快乐。

B、没有第二、四类事件，只有第一、三类事件的天堂与极乐世界，不在现世而在来世。

C、死了以后才有来世，解脱是在来世而非今生。

每个人都努力去争取、期待与等待，生活中能出现第一、三类事件。我们总在第一、三类事件中，觉察与肯定自我的价值以及人生际遇的幸运与福气。没了第一、三类事件，生活立刻失去了色彩，自我立即失去了活力，人生随即变得平淡而失去欢乐。更多的人拼了命、尽全力追求第一、三类事件，同时也拼了命、尽全力阻挡第二、四类事件，到头了却发现三种觉醒。

（2）三种觉醒

A、没有第二、四类事件，只有第一、三类事件的人生不是天堂，而是另一个人间地狱。

B、这个人间地狱的特色是：第一类事件质变为“我想做的事就非做不可，没有人可以阻止，付出任何成本承受任何代价在所不惜。”第三类事件质变为“不想做的事就绝对不做，没有人可以强迫，付出任何成本承受任何代价在所不惜。”

C、因为有第二类事件，第一类事件才能彰显自由意志的珍贵与绝美。因为有第四类事件，第三类事件才能彰显自由意志的淬炼与超越。第一、二、三、四类事件是共存共荣的关系，如何在人我之间取得适

当的平衡，才是生命最大的挑战。

（三）创伤事件：四类事件相对定位的冲突

生活事件本身，并无是非、真假、对错、好坏、成败、输赢……之分，所有的苦乐或价值的出现，都是因为个体动心起念，萌生了欲望与嫌恶，而把事件（自知或不自觉的）定位于那一类事件。自己认定这件事是第几类事件后，就会决定“要或不要”与“做或不做”，以及“怎么想”与“怎么做”，以及“成了、赢了要怎样”与“败了、输要如何”……等等“动机—情绪—行为”系列的发展路径。

1. 四类事件的相对定位

有些事是一个人的事，不会和别人有任何牵扯。有些事却会出现相对的关系人，自己与相对人又出现既定权力系统（原本就是家庭或职场权力系统中的关系人）或临时权力系统（非固定或既定关系的临时组合，例如电梯、餐厅、路口、公交车、公共空间相遇的人）的关联，而出现两种状态。第一种是我在权力系统的下位，对方有权力抉择或改变我生活事件的分类。第二种是我在权力系统的上位，我有权力抉择或改变对方生活事件的分类。

（1）第一种：别人同意或不同意我的分类

这时候的相对人，不是父母，老师就是长官、老板或比我年长或比我专业的人士。这些人“同意”我的分类，这就变成顺心如意的，这事就不会转变成“创伤事件”。如果权力系统上位的相对人“不同意”我的分类，还要求我“改变分类”呢？这件事就变成创伤事件了。当我认定这件事是第一或三类，父母、配偶或师长却认为是第二、四类事件时，我到底该怎么办呢？生涯发展的历程中，每个人都会遇到大量的第二、四类事件，应该努力去抗争或协商或逼迫对方“改变”他的分类？还是自己要“改变”自己的分类呢？只要“有一方改变”成对方的分类，创伤事件立刻烟消云散。如果双方都不愿意改变自己的分类，如果双方都强迫对方改变对方的分类，创伤事件就会愈演愈烈。

（2）第二种：我同意或不同意别人的分类

当我扮演权力上位者角色时，如果我“同意”对方的事件分类，当然皆大欢喜不会出事。只要我“不同意”对方的事件分类，我该不该或能不能“要求对方改变”分类呢？不要求，就变成我不尽师长职责。要求对方改变，却变成制造创伤事件给对方。对方反抗我的要求，就变成双方的创伤事件。这个时候，我该全力制止对方的反抗？还是改变我对于对方事件的分类以息事宁人呢？

2. 创伤事件

事件会变成创伤事件，问题并不在于事件“内容”的是非、真假、对错、成败、输赢……等等，而是因为相对定位的冲突。相对定位冲

突是指：相对的二人对同一事件给予不同的分类，且权力系统上位者要求下位者改变分类，或权力系统下位者要求上位者改变分类。创伤事件的形成，其实不是起心动念做啥事或不去做啥事，而是身边有个权力系统比我大的人——他要管我，要我听他的。听他的还是听我的呢？

（1）不管我高不高兴都要让他们高兴

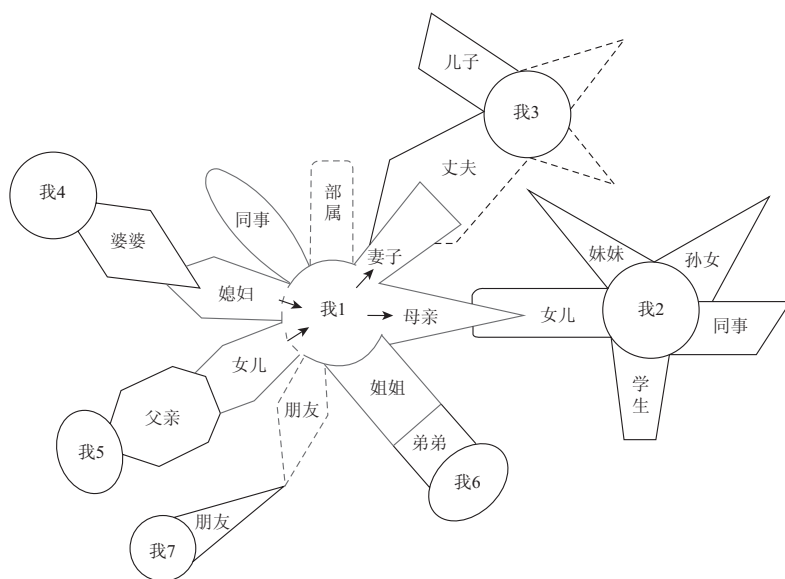
儿少期尚未成年阶段，就一直经历这个冲突：听父母（师长）的，还是听我自己的？听父母师长的让他们高兴，听我的让我自己高兴。为什么我要让他们高兴，却让自己不高兴呢？他们只要不高兴，就会处罚我——让我也不高兴。如果他们给我的不高兴，大于我自己原先的不高兴，我会“不甘不愿”的听从他们。如果“希望”他们高兴，如果我“舍不得”或者我会“惧怕”他们不高兴，我会“心甘情愿”的听从他们。

（2）谁让我不高兴我就让他更不高兴

如果他们让我不高兴，我“也有方法”让他们不高兴，我会“逼迫”他们改变分类。“这是我的事，我高兴就好，他们凭什么每件事都要管我？”如果自我意识强旺，超越家庭或团体（组织）相对角色扮演的相对权力系统时，权力下位者也会引爆冲突。人生活在权力系统之中，是指角色的权力系统。每一个人的“自我”，都是平等的。每一个人扮演的每一个角色，却被权力系统控制，出现高低位阶“谁该听谁的”不平等的现象。

A、自我与角色的关系

每个人的自我与其所扮演的家庭角色、组织角色、社会角色……等，结构如下图例：一个自我和八个角色扮演。



(A) 角色排序

随着个体的生长历程，角色愈来愈多，从单一角色到多重角色接踵而来的问题是：哪个角色比哪个角色重要？在时间与资源的限制下，不同的生涯发展阶段出现不同的角色排序。例：我的角色排序——母亲>女儿>姐姐>妻子>媳妇>同事>朋友>部属。角色排序愈前面，占有的时间与资源愈多。角色排序愈后面，该角色的行为标准与事件就愈被搁置或舍弃。

（B）相对角色排序

每个人都有自己的角色排序（差别点在自觉或不自觉），当这个排序与相对人期待的不同时，如先生对我的角色排序的期待——媳妇>妻子>母亲>女儿>姐姐>朋友>同事>部属。此例与前例发生严重的冲突，许多事件分类相同却仍发生冲突，是肇因于角色排序的差别期待。“这件事你想怎么做就可以怎么做，没错，我同意。但是，这时候你该做这件事吗？只顾小孩子，只顾你娘家的事，你当个好媳妇吗？当媳妇、当人家老婆该做的事，你放在眼里吗？”这一类的现象与事件冲突，都来自于此。每一个相对角色都有角色排序的期待，有些可以不理睬，有些却会造成冲突与创伤。如何适当地调整自我角色排序？如何适度地沟通与调适相对角色排序的差别期待？都是当代人必须全力以赴的工作。

（C）角色虚线化

角色排序愈后面，愈容易变成虚线而名存实亡，例如上图朋友与部属角色。当被虚线化的角色愈多时，个体的角色扮演就愈少，就会用单一角色去面对不同的相对人，而引发自我角色行为标准与相对角色行为期待之间的冲突。

（D）相对角色的角色侵蚀（控制）

每一组相对角色，都可能发展出三种不同的权力位阶。例如：婆婆的相对角色权力位阶高，婆婆角色就会侵蚀或控制媳妇的角色内容。父亲的相对角色也可能侵蚀或控制女儿的角色内容。而妻子角色却侵

蚀丈夫的相对角色，母亲的角色也会去控制女儿的相对角色扮演。

（E）角色侵蚀（控制或替代）自我

单一角色扮演时间太长，或是不满意该角色扮演时，或该角色长期处于权力下阶时，角色内容会侵蚀或替代自我，造成自我被角色所吞噬或替代的现象。例如前文图示之媳妇与女儿角色，当事人或觉得“失去了自我的感觉”。

（F）自我侵蚀（控制或替代）角色

单一角色扮演时间太长，或该角色长期占有权力上阶时，特定角色会被自我所替代。例如前文图示之母亲与妻子角色。其与丈夫相处时，妻子的角色行为标准消失。不是妻子该怎样，而是我要怎样。

B、自我与角色的欲望与嫌恶

自我有“我想”“我喜欢”的欲望与嫌恶，非关情、理、法或自我与他人的利益。每一个角色都有相对角色，由文化来规范彼此的自我角色行为标准与相对角色行为期待。学习成长、教养与社会化的历程，就是植入、认同与执行每一组角色的内容的标准。如果每个生涯发展阶段各个角色没有发展成功，各个时间、各个场合、各个角色的人际互动、各个事件发生时，就不会出现各种的“该不该的欲望与嫌恶”。于是，自我欲望与嫌恶（我想不想、我喜不喜欢）我就会扛着我该不该的欲望与嫌恶，去对抗每一组相对角色期待于我的该不该的欲望与嫌恶。冲突与创伤出现之前、之中与之后，别人就纷纷评击我“不乖”、“不成熟”“不理性”“不守规矩”；“不体贴别人”“自

私自利”……等。当对方受不了时，就在冲突的某个时点上，对方也会放弃他自己的角色扮演，也不把你当作那个相对的角色。他的“自我”就杠上你的“自我”，接下来两个自我的冲突（非关角色），就不计死活了。

（3）让对方不高兴的方法

不必去讨对方高兴（快乐），舍得让对方不高兴（不快乐），就是不爱、不在乎对方（尤其是孩子对父母、家人与师长）。不怕对方不高兴，不怕对方让自己不高兴，故意去让对方不高兴，就是不尊重、不畏惧、不服从对方的权力位阶。无所谓自己高不高兴，都故意去让对方不高兴，这根本就是挑衅、作弄、仇视对方，当你发现让对方不高兴的方法时，用或不用呢？主动攻击还是被迫还击呢？权力上位者可以让下位者不高兴，权力下位者也可以让对方或大家都不高兴。权力下位者为什么会做出这样子的事呢？一是挑战权力系统，二是权力系统已经倒错，三是自我已经侵蚀了角色的相对角色扮演，四是情感系统的挫败。尤其是情感系统的挫败，在亲子关系最可悲。孩子不是不听父母的话，孩子不爱父母才是真相。

什么方法可以让对方不高兴呢？

- A、偏差行为
- B、破坏物品
- C、伤害动植物或宠物
- D、伤害自己

E、伤害别人

以上这五种行为，只要在尝试错误的行为中获得一次成功的经验，或者未被处罚，或未付出支付不起的成本，或未承受他承受不起的代价，或者未被发现。就会豢养（孩子）心中恶魔，诱惑一个人“敢于”让别人不高兴，只因为他“有能力”让别人不高兴。这个别人，特别是指父母与师长。对象若普遍化为一般人或任何人，这个人就变成“坏人”。

（4）对方高兴就好

听我的或听你的？判断的标准除了权力系统之外，还有情感系统。在情感系统作用之下，不管权力系统谁高谁低，比较爱对方的人就会听对方的。下位者爱上位者而听他的叫做敬爱，上位者爱下位者而听他的叫做宠爱。爱对方，对方高兴就好，是第二种快乐。虽然改变自己的分类，或者去做或不去做原来不想做或想做的事，不但不会不高兴还快乐无比。因为对方越高兴，自己就越快乐，非关权力系统。

（四）四类事件的自我抉择

初心乍起，起心动念之初，莫非第一、三类事件。为什么会出现第二、四类事件呢？如果不是别人逼的，一个人会自己把事件分类为第二、

四类事件吗？四种分类的抉择，代表四种自我身心状态。

1. 第一类事件

一个人做这种选择，代表他认为自己“想要的”或“喜欢的”这个欲望，就是他当下扮演的角色“该要的”或“可以得到的”欲望。他认为这个欲望的实现，是合情、合理、合法的。只要选择了第一类事件，内心就会充满喜乐，因为确信这个欲望一定会实现。单凭想象，就可以享受欲望实现之后的满足感与快感。想愈久高兴愈久，想愈多次高兴就愈多次。选择为第一类事件，也代表当事人评估相对人与环境，都会赞成他的选择，或满足他的欲望。因为他无法接受自己的判断是错的，因为他无法接受自己犯错引发的结局。也因为他确信别人不会反对他，所以当相对人或环境提出异议或无法时现实，他不但失望至极而且愤怒至极。因为别人要把他的第一类事件，硬生生地扭曲为第二类事件。当一个人愿意或敢于付出任何代价，伤己、伤物、伤人在所不惜，抛弃任何角色扮演而唯“我”独尊，坚持完成第一类事件时，就造成四类事件的第一个生命危机。

2. 第二类事件

一个人生出某个欲望或发生某件事时，为什么会自己“自动”分类为第二事件呢？这个分类的动作，代表这个人认为“想要的”“喜欢的”

欲望或对这件事的期待，是不被相对人或环境所认可与允许的，是“不该要的”欲望或“不可能实现的”事件。第二事件的选择，代表一种理性的自律，一种欲望的自我管理。一个人愿意把“该不该”置于“想不想”或“喜不喜欢”之上，主动去思考或搜寻或评估“该不该”；代表这个人的自我没有侵蚀角色，自己的角色也没有侵蚀相对人的角色；代表这个人尊重自己与相对人之角色，并且服从相对角色之间的规范，甚至爱对方。

第二类事件的自我抉择，出现超乎自律的理性与感性之外的危机：没有自信的失败主义者。当一个人对自己的能力缺乏自信，或者生活史的第一类事件总是挫败、不被认可与允许，他就可能不再奢望任何第一类事件出现。他会习惯“把欲望归类为第二类事件”，这代表的不是自律而是丧志，他认定他的人生就是“失乐园”。

第二类事件是：想做却不能做的事，也是不能做却可以想的事。想做却不能做，自己分的类是自律（律），别人强迫转的类是他律（戒）。第二类事件一直被看成痛苦，是因为不能做所以愈想愈痛苦。丧志以及把第二类事件引以为苦，是四类事件的第二个生命危机。其实这是错的，自律不会带来欲望满足的快感，却带来自尊与他人的尊重。他律也不会带来欲望满足的快感，却消除了一触即发的冲突创伤与痛苦。第二类事件只是告诉我们：这个欲望或事件的标的物，不可以把他设定为第三等快乐。只要修定为第一、二等快乐，第二类事件就从不快

乐的苦事，转变成快乐的事。

3. 第三类事件

一个人会把事件或嫌恶的标的物，设定为第三类事件，代表他认为“我不想”或“我不喜欢”的嫌恶或事件，相对人或环境也都认为是“不该”出现的。我不想=我不喜欢=我不该=我不做，确认事情不会发生，嫌恶可以实现，所以快乐无比。这种自由意志的完全实现，消除了即将或可能引爆的不快乐，令人自信满满、得意洋洋。这让个体确信，他不但有能力控制自己，他还有能力不被他人或环境所控制或干涉。

当个体发现自己判读错误，因为嫌恶无法如愿以偿，或因为权力上位的相对人不同意自己的分类，对方要求或强迫自己更改分类为第四类时，这事件就从预期的第三类转变成第四类了。这时候思想的主题如果是“我怎么判断错误？”就还好，如果是“对方为什么要找我麻烦？”就糟了。如果出现“没有任何人可以勉强我去做我不喜欢做的事！”就惨了，自我取代了角色，该不该被踏在脚下，唯我独尊的“我不想”与“我不喜欢”，造成了四类事件的第三个生命危机。年纪愈大，占有的权位愈高，拥有的资源愈多，可以分类为第三类事件的标的物也更多。年纪愈大，欲不想让人管，愈是需索更多的第三类事件，也愈清楚远离那些会变成第四类事件的人、事、物。

天下无可嫌恶之人、事、物，是真正大气的胸襟肚量。避世以免

生出嫌恶之心，是小胸襟小肚量。愤世嫉俗，在其权力系统所及的空间内，疾言厉色的自律律人，却是无谓之事。最令人惧怕的，当然还是用自我去抗争每一个相对角色，启动了第三类事件的生命危机。老人启动这个危机是情有可愿，中年人启动这个危机是愚蠢，青年人启动这个危机是没眼力，儿童启动这个危机是恃宠而娇。大量的儿童启动这个危机，已经成为当代教养行为的困境。

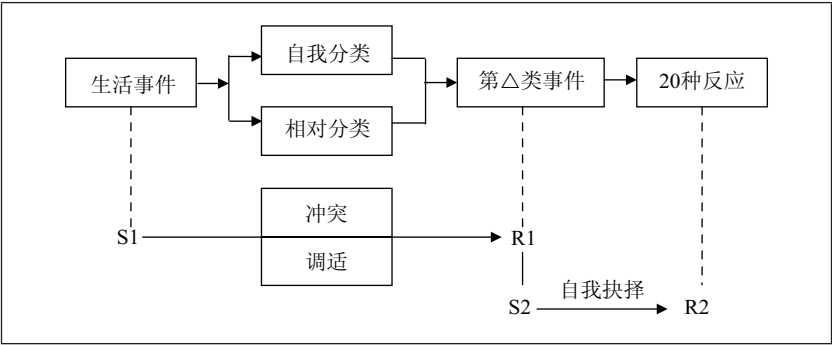
4. 第四类事件

一个人在起心动念之后，先把嫌恶或事件分类为第三类，次而自己又能自动二次分类为第四类，这是最难能可贵的自律行为。相对角色的行为规范，标的物的客观评估，“该不该”被援引来调适与改变“我不想”“我不喜欢”。一个人没有“执念”，坚持第三类事件的实现，显示出强大的自我控制能力，以及对他人的绝对尊重。

不想做却非做不可，所以就做了。但是怎么做呢？随便做做？慢吞吞地做？做得乱七八糟错误百出？做得人仰马翻乱成一团？做得天怒人怨大家都生气？或者边做边骂、边哭、边生气、边碎碎念而引以为苦？或者做完这事后，故意又去做出一些偏差行为？或者不管做或不做，都联结了伤害自己、伤人、伤物的行为呢？以上都是四类事件引发的第四类生命危机。

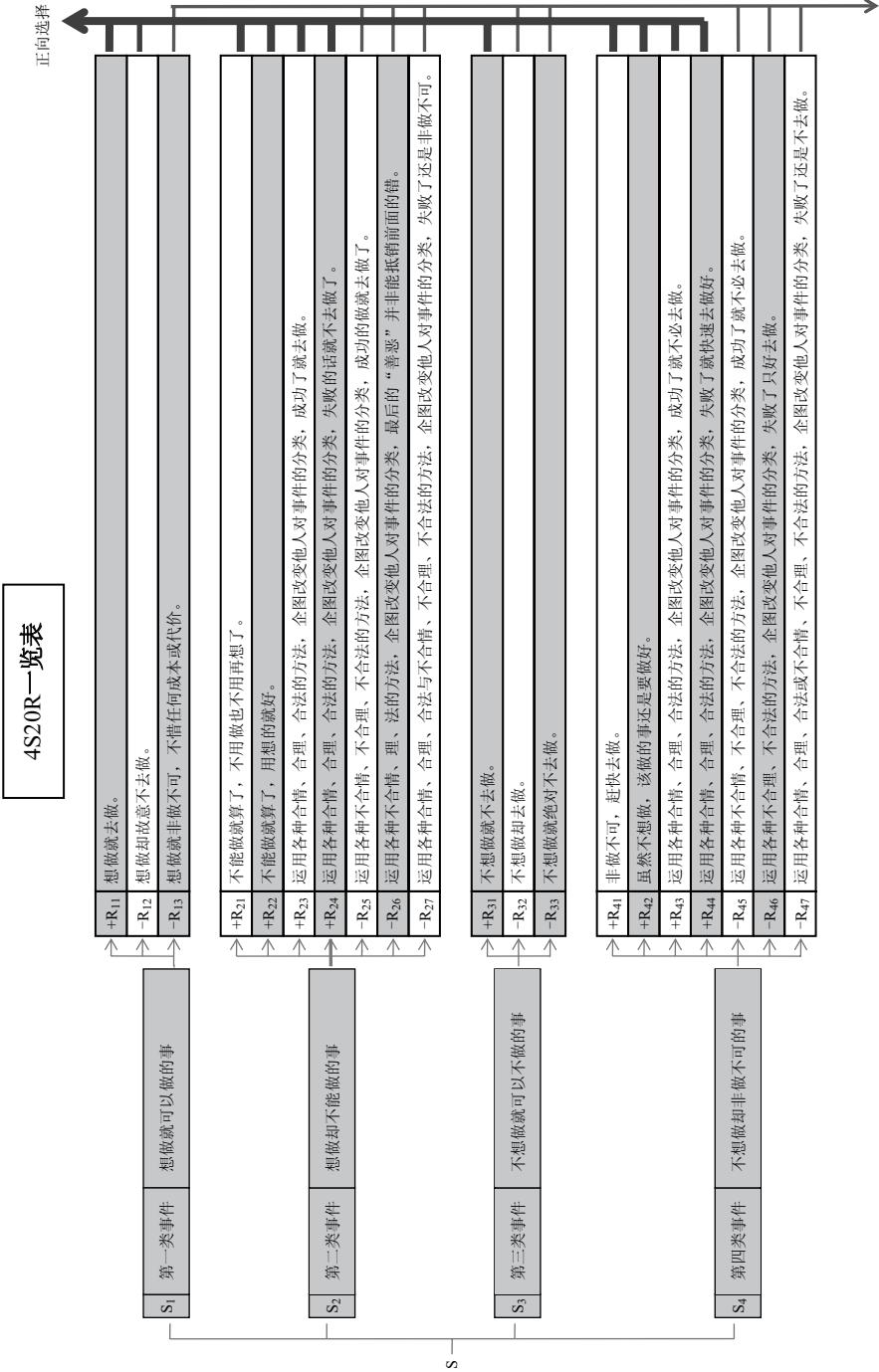
（五）四类事件的 20 种基本抉择

当生活事件（S1）经历自我抉择与相对抉择而确认是那一类事件（R1）之后，这个已经分类完成的事件又变成一个新的刺激物（S2），激发个体的相对反应（R2）。如下图示：



S1 → R1 的历程，经历了自我与相对人的冲突与调适。R1 会转变成 S2，个体面对的不是实体世界发生的 S1，而是内心世界到 S1 的诠释与定位 S2，重点不是事件的内容（S1）而是事件的分类（S2）。个体会对 S2 做反应，这种自我抉择的历程是主体的非关他人或事件，而产出 20 种基本抉择。这 20 种选择暴露了 10 种品德（+R）的 S-R 行为反应模式，成为品德教育的最佳指标。

1. 4S20R 一览表



S

2. 第一类事件的三种选择

面对第一类事件（S1）时，个体拥有以下三种选择：

（1）+R11：想做就去做

既然想做就可以做，当然想做就去做。只要是第一类事件的标的物，想干嘛就干嘛！随心所欲，快乐极了。

（2）-R12：想做却故意不去做

明明想做就可以做，却故意不去做。当个体故意如此时，会令人产生以下三种想法：

A、批判标的物：-R12 是说明这个标的物（或这件事）的，对当事人而言，根本就不重要。

B、批判当事人：-R12 是说明当事人根本没诚意，只是随便想想、随便说说，并不是正经的人。

C、批判相对人：-R12 是说明相对人一点份量也没有，只是被拿来闹着玩的而已。

（3）-R13：想做就非做不可，不惜任何成本或代价

明知标的物不是可欲之物，无视权力上位的相对人的反对，只要“想到”就“一定要做到”，要求自我意志绝对的执行，冲突、挫败、创伤在所不惜。这是人类最愚蠢的行为，发生在权力上位者身上是心志迷失，发生在权力下位者身上是愚蠢。

3. 第二类事件的七种选择

面对尘埃落定的第二类事件（S2），个体拥有以下七种选择：

（1）+R21：不能做就算了，不用做也不用再想了。

既然知道不能做，不但不去做，还把念头也收了起来。这种行为与念头的卓越管理，来自于以下两种可能性：

A：对权力上位者的绝对服从或畏惧：这是能屈能伸知所进退的人，第二类事件不会对他造成创伤或困扰。

B：卓越而速效的自我管理能力：这是大智大慧的人，第二类事件不会对他造成创伤或困扰。

（2）+R22：不能做就算了，用想的就好。

知道不能做就不去做，直接改变欲望的等级，从做了才高兴转变成想了就高兴。没有放弃原来的标的物。这也是非常聪慧的反应方式，这就是“知足常乐”的核心技术——退而求其次。

（3）+R23：运用各种合情、合理、合法的方法，强迫对方改变分类，成功了就去做。

+R21 与 +R22 都是放弃或改变自己的想法，+R23 和 +R24 的策略都是企图改变别人的想法（分类）。+R23 的努力是应该被赞扬的，因为这种反应代表一个人面对挫败时，能够用理性的方法去处理，获得成功时就去享受——失而复得的第一类事件。

（4）+R24：运用各种合情、合理、合法的方法，企图改变他人

对事件的分类，失败的话就不去做了。

这是令人感动的时候，也是令人佩服的人。因为理性的抗争失败时，代表他付出了努力，更代表他知所进退的智慧——承认这是第二类事件，接受自己原来的分类——是错的。

（5）-R25：运用各种不合情、不合理、不合法的方法，企图改变他人对事件的分类，成功的做就去做了。

当事人成功地改变了他人的分类，享受着失而复得的第一类事件，可是运用的却是不合情、理、法的方法。相对人“被迫”在冲突中改变分类，带来极大的懊恼与痛苦。当事人把自己的快乐建立在别人的痛苦之上，还享受着“胜利者”成功的桂冠。这情形若发生在未成年人身上，将造成恶劣的学习效应，导致扭曲的人格与行为习惯。

（6）-R26：运用各种不合情、理、法的方法，企图改变他人对事件的分类，但是用了不合情、理、法的方法而错之在前，最后的“善恶”并非能抵销前面。

（7）-R27：运用各种合情、合理合法与不合情、不合理、不合法的方法，企图改变他人对事件分类，失败了还是非做不可。

这是最可怕的选择，这种行为让人讨厌，这种人让人不齿，-R27的出现，摆明了相对人不被当事人所尊重，当事人不是滥用权力系统就是倒错权力系统。未成年人若出现这种行为或习性，代表学校与家庭教育都出了问题，应该立刻接受行为矫治与心理治疗。

4. 第三类事件的三种选择

面对第三类事件（S3）时，个体拥有以下三种选择：

（1）+R31：不想做就不去做

既然可以不必做，当然就不去做。这种单纯明快的思想与行为模式，常带来自我意志实现的喜乐。

（2）-R32：不想做却去做

不想做、不必做、可以不做的事，却拗着自己故意去做。干嘛呢？动机可议。不是自己犯贱，就是标的物的价值太吸引人，或是为了取悦某人而去做。不是该不该胜过嫌恶，就是利他行为，或者喜欢开自己玩笑，或者别有所图！

（3）-R33：不想做就绝对不去做

支付任何成本或代价，只为了实践自己的嫌恶，只为了“我不要”没有任何人可以勉强“我要”。绝对的自我意志，践踏他人尊严豢养着自私自利的人格。

5. 第四类事件的七种选择

面对第四类事件（S4）时，个体拥有以下七种选择：

（1）+R41：非做不可，赶快去做。

承认自己判断错误，这不是第三类事件，而是第四类事件。要求自己改变想法，该做的就不可以不想接受这是第四类事件，用最快、

最有效率的方法去把事做好。这种分类的转变与自我意志的控制能力，是社会化与文明化历程中，必备的生活调适能力。

(2)+R42: 虽然不想做, 该做的事还是要做好。

不只是想做的事才去做, 该做的事也要去做。只要把该做的事做好, 不一定要求自己改变想法, 学会把“想”和“做”区分开来, 生命就会充满了智慧。未成年人没有学会操作这种能力, 就易自娱娱人搞得大家都不快乐。

(3)+R43: 运用各种合情、合理、合法的方法, 企图改变他人对事件的分类, 成功了就不必去做。

不向第四类事件低头, 用合理的方式来抗争, 在不伤人、伤己、伤物的前提下, 成功地把第四类事件转成第三类事件。

(4)+R44: 运用各种合情、合理、合法的方法, 企图改变他人对事件的分类, 失败了就快速去做好。

这是华丽而艰苦的冒险历程, 运用对的、有智慧的方式向第四类事件挑战, 挑战失败还能接受事实——立刻去做好这件事, 不管自己喜不喜欢做。这是儿童教养或成人教养的最佳典范, 我们期待 +41、+R42 与 +R43, 但是天不从人愿时能够选择 +R44, 而不是怨天尤人或自暴自弃, 这是最值得赞美的品德。

(5)-R45: 运用各种不合情、不合理、不合法的方法, 企图改变他人对事件的分类, 成功了就不必去做。

当事人打赢了这场战争, 挑战第四类事件成功, 快乐地享受战利

品——第三类事件，这是非常恶劣的反应形式。因为抗争的方法是错的，制造偏差行为引发冲突，利用自己的创伤或他人的创伤，来强迫他人改变事件分类。故意让别人难过，来避免自己难过，这是无品（品德）之人。父母亲往往舍不得孩子难过，或者自己实在没空再搅和下去，就放水——改变自己的分类而让孩子得逞。这种错误的成功经验，将教养出没有品德的孩子。

（6）-R46：运用各种不合理、不合法的方法，企图改变他人对事件的分类，失败了只好去做。

虽然最后还是去做了，却衍生两个可怕的问题。第一个问题是：用错误的方法挑战第四类事件，制造自己和相对人的冲突与创伤。第二个问题是：服输或不服输？服输的人会接受现实改变自己的分类，并且快速把事情做好。不服输的人会“被迫”接受现实，而不甘不愿地、拖拖拉拉地、没有效率地、一错再错地去做那件事。做的历程、方法与结果，又引爆新的创伤事件，继续挫败双方的角色关系与功能，而导致虚伪低劣的人格形态。

（7）-R47：运用各种合情、合理、合法或不合情、不合理、不合法的方法，企图改变他人对事件的分类，失败了还是不去做。

这是恶念、恶行与恶果，-R27 与 -R47 都是令人憎恶的行为，这两种人的品格恶劣令人讨厌。这两种人都是绝对自我中心，自我都已经侵蚀了角色，都以自我来和他人的相对角色相处；不是滥用权力系统，就是不惜支付任何成本或代价来倒错权力系统。这两种人都是

教养失败、社会化失败的无德之人，亟须行为矫治与心理治疗。

6. 4S20R 的纪录与管理

生活事件多如牛毛，却可区分成四类事件与 20 种反应的选择。当事人不管有没有意识到自己或他人的选择——选择刺激的分类与选择反应的分类，这两种选择都已执行而为既成的事实。个体无法决定 S 的出现，却可以决定 S 的分类，以及如何 R 的方法。不知而行且行而不知，是人类数千年来的通病。如何知而行之，行而知之，知而后改，改而后行，正是当代人类的历史性任务。

(1) 事件笔记本

事件笔记本													
年 月 日													
序次	事件摘要	费时	4S: 事件分类								结果		评估修正
			自己				相对人						
		H	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	4S	20R	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													

（2）运用事件笔记本写日记

每天用事件笔记本来记录与反省生活事件，管理重要生活事件之 4S20R 的选择、被选择、再选择与结果。而不是记录事件的内容，反省事件的是非、真假、成败、美丑、苦乐、荣辱、输赢、值得或不值得。抛弃事件内容与价值判断，而以 4S20R 的二次选择，当作反省的标准化依据。

每天操作事件笔记本的方法如下（当作日记本用）：

（A）登录日期。

（B）逐一登录重要事件的摘要与耗费时间。

（C）逐一登录重要的 S 与 R，包括自己对 S 的选择，他人对 S 的选择，二者调适后的 S 为何？对此 S 所选择的 R 为何？这个 R 的有效性？以及这个 R 的后效，令人满意或不满意的程度？

（D）最后再评估与反省，每一个 S 与 R 的适合性，以及后果所支付的成本与代价。

（3）事件发生当下的操作方法

面对各个事件时，当下操作 4S20R 的方法如下：

A、谨记“非事件定律”：非关事件内容谁对谁错，关键在于自己与他对事件分类的异同，以及分类或同或异的差别条件下自己所选择的 R。

B、判别每一个事件的 4S20R。

C、对事件做 S 的相对分类，是 4 个 S 的哪一个 S？

D、抉择或觉察自己的 R，是 20 个 R 的哪一个 R？

E、冲突或结果能否承受或满意？否则应“强迫”自己立刻改变 R 的选择或直接改变 S 的分类。

（4）综合运用的方法

对日常生活事件。操作 4S20R 的定性管理，品德与行为操守就不再保持千年以来的抽象角色，经由人际相对定位的异同与调适，事件管理本身就是 20 种品德良劣的表现。从小学起就要训练 4S20R 的相对判读与调适；事件笔记本操作模式，更是提升事件管理能力的最佳模式。

A、4S20R 的历史性任务

数千年来，人类面对事件时，总是先用自己的价值观来诠释 S 和操作 R。遇到他人对自己 S 和 R 有强大的反对（行动）时，就攻击他人的价值观是错的、不合适的，或者攻击他人对自己有成见或别有所图。价值观对立时，一直是以权力大小和情爱深浅，当作听你的或听我的判断标准，而非谁的价值观是“对”的。若要突破人类事先预设“我是对的”，然后才拿权力与情爱来合理化听我或听别人的抉择，只有学习、练习、熟悉与习惯 4S20R 的操作，才能完成这个历史性的任务。操作“形式的分类”超越“本质的价值”，以形式分类的冲突与调适来消弭人我价值、权力与情感的对立。当代人类包括儿童与老人，所需面对或思考的生活事件的数量，绝非古人所能想象或承受。4S20R 的事件管理技术，让现代人有能力处理当代人类多事之务，非关哲学与价值却攸关品德与行为。

B、4S20R 的练习

4S20R 的练习包括：预设、当下、重设与事件笔记本四种。这四种练习模式，可以用在家里、职场、社团或任何生活事件中，强化自己操作 4S20R 的能力。练习后会发现：绝对自我中心，并不代表自己的价值。自我价值观实现与否，并不代表价值的对错。他人对事件分类的异同，不代表他喜不喜欢或尊不尊重我。有能力改变自己对事件的分类，不代表失去自尊与价值，而是成熟、圆融。有能力选择或重设适当的 R，更是真性情与真正的荣耀。有能利用合情、合理、合法的方法，改变他人对事件的分类，绝对是令人尊崇的智慧。

（A）预设

以事件或时段或天或周或团体空间为变项，预先设定在那个变项的时空或事件中：S 的分类与 R 的选择。这种方式是以各种生活事件当实验品，用来试验每种 S 和各种 R 的历程、结局与后效，尤其是尝试去面对自己必须支付的成本与他人会给予的代价。因为是练习，所以非关事件、非关相对人、非关价值冲突。

（B）当下

不做预设，而在事件发生当下，练习“立刻分类 S”与“立刻选择 R”。因为是在练习立刻分类 S 与立刻选择 S 的能力，所以非关事件，相对人与价值冲突，都必须面对历程、结局与后效。

（C）重设

当下设定 4S20R 之后，不管相对人同意或反对，都立刻重设

4S20R 来模拟或服从相对人的意志与判断。因为在练习重设与改变 SR 的能力，所以非关事件、非关价值对人、非关人际冲突、非关权力、情爱与尊严。

(D) 事件笔记本

约家人或同事或同学或朋友，几个人一起用事件笔记本写日记。因为有共同的生活事件，或者互为相对人的生活事件，所以共同讨论时会出现令人咤异的选项：我以为你是 A 所以我才 B！我以为你对我的 A 做出 B 所以我才 C！结果真相是：前者对方不是 A，后者对方也不是 B；甚至对方把我的 B 当作 C，又把后者我的 A 和 C 当作 D 和 E。没有能力判读对方的 S、R，或胡乱揣测对方 S、R，一直是人际互动的隐形杀手。因此在练习 4S20R 时，一定要彼此做“确认”的程序，“我以为”、“你当然”、“他一定”会弄假成真破坏所有的德行。

(5) 操作 R 来改变 S 的技术

表面上 4 个 S 中，S1 和 S3 是幸福与快乐，S2 和 S4 是创伤、不快乐与痛苦。但是 20 个 R 的选择却又改变以上的定律。每一种 S 都可以选择 +R 或 -R，4 个 S 虽可区分为 +S1、-S2、+S3、-S4；但是却可操作 +R 或 -R，把 +S 改成 -S，把 -S 改成 +S。或操作 $\times R$ ，让 S 无法区分为 +S 或 -S 或令 S 不存在。

A、+R 的抉择

R 为 +，S 就是 +。+R 包括以下 10 种：R11、R21、R22、R23、R24、R31、R41、R42、R43、R44。不论 S 是哪一类，只要选择这 10 种 R，

整个 S-R 的历程、结果与后效就是正向而令人满意的。

B、-R 的抉择

R 为 -, S 就是 -。 -R 包括以下 10 种: R12、R13、R25、R26、R27、R31、R32、R45、R46、R47。不论 S 是哪一类, 只要选择这 10 种 R, 整个 S-R 的历程、结果与后效就是负向而令人不满意的。

C、×R 的选择

对 S 不做反应即为 ×R, 对 +S1、+S3 不做反应是傻瓜, 对 -S2 不做反应至少不犯错惹祸, 对 -S4 不做反应却会被视为 -R。×R 在生物界称之为假死, 指动物被攻击时呈现一种僵直不动的反应状态。因为 ×R, 令人无法判断 S 是否存在, 以及当事人是否有接受到 S 的刺激。

(六) 四类事件的 98 种选择

四类事件的 20 个 R 是为了日常运用的方便性列表。在人格成长特训或心理咨询的分析时, 会运用更精细的 98 种反应列表。下列 4S98R 全览, 表 I 是对照表, 4S98R 全览表 II 是明细表。98 个 R 里有 24 个 +R、74 个 -R, 相较于 4S20R 一览表更明白地提醒我们: 面对 4S 时, +R 的选择机会有 24%, -R 的选择机会确有 76%。不要轻率地以为 +R 或 -R 的机率是一样的, -R 的可能性其实是 +R 的三倍。面对每一个生活事件, 千万要如临深渊、如履薄冰, 轻忽怠慢的结果就是常常陷入 -R 以致 -S 的危机中。

1. 4S98R 全览表 I

四类事件之 98 种反应形式 (4S → 20R 之详细列表)											
1		2			3	4					
	想做就 可以做	想做却不能做			不想做 就可以 不做	不想做却非做不可					
		不能 做	合情、合理、 合法			不合情、不合理、 不合法		非 做 不 可	合情、合理、合法		不合情、不合 理、不合法
			可以 做	不能 做		可以 做	不能 做				
去做	高兴的	+R11	+R22	-R225	+R41	+R48	还是要做		-R433		
	快速的	+R12	+R23	-R226	+R42	+R49	还是要做		-R434		
	正确的	+R13	+R24	-R227	+R43	+R410	还是要做		-R435		
	不高兴	-R15	-R214	-R228	-R411	-R420	还是要做		-R436		
	慢吞吞	-R16	-R215	-R229	-R412	-R421	还是要做		-R437		
	错误的	-R17	-R216	-R230	-R413	-R422	还是要做		-R438		

(续表)

四类事件之 98 种反应形式 (4S → 20R 之详细列表)												
1		2				3		4				
	想做就 可以做	想做却不能做				不想做 就可以 不做	不想做却非做不可					
		不能 做	合情、合理、 合法		不合情、不合理、 不合法		合情、合理、合法		不合情、不合 理、不合法			
			可以做	不能做	可以做		不能做	不必做	还是要做	不必做	还是要做	
故意去做	高兴的	-R27	-R218	-R233	+R32	+R45	-R425					
	快速的	-R28	-R219	-R234	+R33	+R46	-R426					
	正确的	-R29	-R220	-R235	+R34	+R47	-R427					
	不高兴	-R210	-R221	-R236	-R35	-R416	-R428					
	慢吞吞	-R211	-R222	-R237	-R36	-R417	-R429					
	错误的	-R212	-R223	-R238	-R37	-R418	-R430					
非做不可		-R18										
不去做	高兴的	+R21	+R26	-R239	+R31	+R44	-R431					
	不高兴	-R213	-R224	-R240	-R38	-R419	-R432					
	继续想	+R21	-R224	-R240								
	不想了	-R213	+R26	-R239								

(续表)

四类事件之 98 种反应形式 (4S → 20R 之详细列表)													
1		2				3	4						
	想做就 可以做	想做却不能做				不想做 就可以 不做	不想做却非做不可						
		不能 做	合情、合理、 合法		不合情、不合理、 不合法		非 做 不 可	合情、合理、合法		不合情、不合 理、不合法			
			可以 做	不能 做	可以 做			不能 做	不必 做		还是 要做		
	高兴的	+R14		+R25		-R231		-R414		-R423			-R439
	不高兴	-R19		-R217		-R232		-R415		-R424			-R440
	继续想												
	不想了												
绝对不做								-R39					
+R	24	4	1	4	1	0	0	3	4	3	0	0	0
-R	74	5	7	4	7	8	8	5	4	5	8	8	8
合 计		9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
总 计		98											

2. 4S98R 全览表 II

四类事件之 98 种反应形式 (4S → 20R 之详细列表)

+R11	想做就可以做, 就高兴地做。
+R12	想做就可以做, 就快速地做。
+R13	想做就可以做, 就做对、做好、做成功。
+R14	想做就可以做, 虽然故意不去做, 但是高高兴兴的。
-R15	想做就可以做, 却不高兴地做。
-R16	想做就可以做, 却慢慢地做。
-R17	想做就可以做, 却故意做错、做坏、做失败。
-R18	想做就非做不可。
-R19	想做就可以做, 却故意不去做, 而且是不高不兴的。
+R21	不能做就不去做, 只要高高兴兴地想就好或者也不想了。
+R22	用合情、合理、合法的方式争取, 可以做了, 就高兴地做。
+R23	用合情、合理、合法的方式争取, 可以做了, 就快速地做。
+R24	用合情、合理、合法的方式争取, 可以做了, 且做对、做好、做成功。
+R25	用合情、合理、合法的方式争取, 可以做了, 却故意不去做, 但是高高兴兴的。
+R26	用合情、合理、合法的方式争取, 还是不可以做, 就不要做或者也不想了。
-R27	不能做, 却故意高兴地去做。
-R28	不能做, 却故意快速地去。
-R29	不能做, 却故意去做, 且做对、做好、做成功。
-R210	不能做, 却故意不高兴地去。
-R211	不能做, 却故意慢慢地去做。
-R212	不能做, 却故意去做且故意做错、做坏、做失败。
-R213	不能做就不去做, 却是不高不兴的, 或者继续想做。

(续表)

-R214	用合情、合理、合法的方式争取，可以做了，却不高兴地做。
-R215	用合情、合理、合法的方式争取，可以做了，却慢慢地做。
-R216	用合情、合理、合法的方式争取，可以做了，却故意做错、做坏、做失败。
-R217	用合情、合理、合法的方式争取，可以做了，却故意不去做且是不高不兴的。
-R218	用合情、合理、合法方式争取，还是不可以做，却故意高兴地去做。
-R219	用合情、合理、合法方式争取，还是不可以做，却故意快速地去。
-R220	用合情、合理、合法方式争取，还是不可以做，却故意去做且做对、做好、做成功。
-R221	用合情、合理、合法方式争取，还是不可以做，却故意不高兴地去做。
-R222	用合情、合理、合法方式争取，还是不可以做，却故意慢慢地去做。
-R223	用合情、合理、合法方式争取，还是不可以做，却故意去做且故意做错、做坏、做失败。
-R224	用合情、合理、合法方式争取，还是不可以做，就不去做了，却是不高不兴的，或者还继续想。
-R225	用不合情、不合理、不合法的方式争取，可以做了，就高兴地做。
-R226	用不合情、不合理、不合法的方式争取，可以做了，就快速地去。
-R227	用不合情、不合理、不合法的方式争取，可以做了，就做对、做好、做成功。
-R228	用不合情、不合理、不合法的方式争取，可以做了，却不高兴地做。
-R229	用不合情、不合理、不合法的方式争取，可以做了，却慢慢地做。
-R230	用不合情、不合理、不合法的方式争取，可以做了，却故意做错、做坏、做失败。
-R231	用不合情、不合理、不合法的方式争取，可以做了，却高兴地故意不去做。
-R232	用不合情、不合理、不合法的方式争取，可以做了，却不高兴地故意不去做。
-R233	用不合情、不合理、不合法的方式争取，还是不可以做，却故意高兴地去做。
-R234	用不合情、不合理、不合法的方式争取，还是不可以做，却故意快速地去。
-R235	用不合情、不合理、不合法的方式争取，还是不可以做，却故意去做，且做对、做好、做成功。
-R236	用不合情、不合理、不合法的方式争取，还是不可以做，却故意不高兴地去做。
-R237	用不合情、不合理、不合法的方式争取，还是不可以做，却故意慢吞吞地去。

(续表)

-R238	用不合情、不合理、不合法的方式争取,还是不可以做,却故意去做,且故意做错、做坏、做失败。
-R239	用不合情、不合理、不合法的方式争取,还是不可以做,就不去做或者也不想了。
-R240	用不合情、不合理、不合法的方式争取,还是不可以做,就不去做,却是不高不兴的,或者还继续想。
+R31	可以不要做,就高高兴兴地不去做。
+R32	可以不要做,却故意去做,而且高兴地去做。
+R33	可以不要做,却故意去做,而且快速地去。
+R34	可以不要做,却故意去做,而且把它做对、做好、做成功。
-R35	可以不要做,却故意不高兴地去。
-R36	可以不要做,却故意慢慢地去。
-R37	可以不要做,却故意去做,而且把它做错、做坏、做失败。
-R38	可以不要做,就不去做,却是不高不兴的。
-R39	可以不要做,就绝对不去。
+R41	非做不可就去做,要求自己改变想法,该做的就高兴地。
+R42	非做不可就去做,要求自己改变想法,该做的就快速地。
+R43	非做不可就去做,要求自己改变想法,该做的就做对、做好、做成功。
+R44	用合情、合理、合法的方式争取,可以不做了,就高高兴兴地不去。
+R45	用合情、合理、合法的方式争取,可以不做了,却又故意高兴地。
+R46	用合情、合理、合法的方式争取,可以不做了,却又故意快速地去。
+R47	用合情、合理、合法的方式争取,可以不做了,却又故意去做,且做对、做好、做成功。
+R48	用合情、合理、合法的方式争取,还是非做不可,就高兴地。
+R49	用合情、合理、合法的方式争取,还是非做不可,就快速地去。
+R410	用合情、合理、合法的方式争取,还是非做不可,就去做,且做对、做好、做成功。
-R411	非做不可就去做,却不高兴地去。

(续表)

-R412	非做不可就去做，却慢慢地去做。
-R413	非做不可就去做，却故意做错、做坏、做失败。
-R414	非做不可，却故意高高兴兴地不去做。
-R415	非做不可，却故意不高兴地不去做。
-R416	用合情、合理、合法的方式争取，可以不做了，却又故意不高兴地去做。
-R417	用合情、合理、合法的方式争取，可以不做了，却又故意慢慢地去做。
-R418	用合情、合理、合法的方式争取，可以不做了，却又故意去做，且做错、做坏、做失败。
-R419	用合情、合理、合法的方式争取，可以不做了，就不去做，但是不高兴。
-R420	用合情、合理、合法的方式争取，还是非做不可，却不高兴地去做。
-R421	用合情、合理、合法的方式争取，还是非做不可，却慢慢地去做。
-R422	用合情、合理、合法的方式争取，还是非做不可，却故意做错、做坏、做失败。
-R423	用合情、合理、合法的方式争取，还是非做不可，却故意高高兴兴地不去做。
-R424	用合情、合理、合法的方式争取，还是非做不可，却故意不高兴地不去做。
-R425	用不合情、不合理、不合法的方式争取，可以不做了，却又故意去做，且高兴地做。
-R426	用不合情、不合理、不合法的方式争取，可以不做了，却又故意去做，且快速地做。
-R427	用不合情、不合理、不合法的方式争取，可以不做了，却又故意去做，且做对、做好、做成功。
-R428	用不合情、不合理、不合法的方式争取，可以不做了，却故意不高兴地去做。
-R429	用不合情、不合理、不合法的方式争取，可以不做了，却故意慢慢地去做。
-R430	用不合情、不合理、不合法的方式争取，可以不做了，却故意去做，且做错、做坏、做失败。
-R431	用不合情、不合理、不合法的方式争取，可以不做了，就高兴地不去做。
-R432	用不合情、不合理、不合法的方式争取，可以不做了，就不去做且是不高兴的。
-R433	用不合情、不合理、不合法的方式争取，还是非做不可，就高兴地去做。
-R434	用不合情、不合理、不合法的方式争取，还是非做不可，就快速地去。

(续表)

-R435	用不合情、不合理、不合法的方式争取，还是非做不可，就去做且做对、做好、做成功。
-R436	用不合情、不合理、不合法的方式争取，还是非做不可，却不高兴地做。
-R437	用不合情、不合理、不合法的方式争取，还是非做不可，却慢慢地做。
-R438	用不合情、不合理、不合法的方式争取，还是非做不可，却故意做错、做坏、做失败。
-R439	用不合情、不合理、不合法的方式争取，还是非做不可，却故意高高兴兴地不去做。
-R440	用不合情、不合理、不合法的方式争取，还是非做不可，却故意不高兴地不去做。

(七) 第二、四类事件的调适与改变技术

自己把事件分类为第二、四类事件，当然是有足够的理由来说服自己不做或照做。当他人强迫自己把第一类改成第二类，把第三类改成第四类时，战争就开始了。口服心不服就砍自己，心口都不服就砍别人。千来以来，人类一直困惑于两件事，第一件事是生命中如何可以没有第二、四类事件？第二事是遇到第二、四类事件时该怎么办？每一个人从小到老都困惑于这两件事，这千年之痛折磨着世世代代的人类。

许多宗教的大宗师都发现：因为有前置的第一、三类事件，才会出现后续的第二、四类事件。所以没有一类事件就没有二类事件，没有三类事件就没有四类事件。你没说“我要”谁来强迫你“不可以要”

呢？你没说“我不要”又有谁能强迫你“非要不可”呢？于是各个宗教与哲学流派，莫不把第一、三类事件视为大敌。各种修行、修养方法，几乎都以“戒”和“律”为法门。戒是禁止，禁止特定的第一、三类事件。律是强制，强制特定的第二、四类事件。第一类事件是欲望，禁止某些特定欲望（某些欲望的材料或内容是绝对禁止的），减少欲望的种类和数量，第二类事件的创伤、冲突与挫败就会减少。第三类事件是嫌恶，强制某些特定嫌恶（某些嫌恶的材料是绝对要执行的），减少嫌恶的种类和数量，第四类事件的创伤、冲突与屈辱就会减少。

深一层的问题是：能否完全没有第二、四类事件呢？当然可以，人间若要成为天堂，答案就是禁止任何欲望与强制任何嫌恶，完全剥夺第一、三类事件就可以消灭第二、四类事件。红尘市井中不可能这么做，人们就建置教堂寺院，或转身化为渔樵独隐于世。各个宗教几乎都设定一个“天堂”，天堂中只有一、三类事件没有二、四类事件，但是天堂在来世而非今生。现世天堂何处可寻？后世天堂路途怎么走呢？第一段路是节俭：节是节制欲望，俭是俭朴生活。第二段路是修行：修是守戒，行是执律。第三段路是出世：离家斩断亲情，离世斩断人情、友情与爱情，从薄情寡欲到绝情绝欲（其实大也都诉求绝子绝孙：停止性行为，不生育子女、不组家庭）。这三段路，古今中外人类已经走了好几千年。因为已经变成文化的一部分，所以当代人类也自然地走上这三段路。在这个多情多人多欲多物多事多……的时代，这三段“古道”，令当代人面对更高亢的认知冲突。

当代新的命题是：四类事件缺一不可，人类不能没有欲望也不能没有嫌恶，重点不在 S 而在 R。不要有 $\neg R$ ，S 就不会出事。人非圣贤有时候非 $\neg R$ 不可， $\neg R$ 时该如何补救，自助或求助的方法为何？人类必须学习的是如何处理第二、四类事件。

1. 如何处理第二类事件

第二类事件的难处，不在于“起心动念”，而在于“执念”，只要愿意“转念”，创伤事件立刻解除。起心动念是第一类事件，当相对人或环境不同意、不允许时才会转变成第二类事件。每个人面对这个第二类（创伤）事件时，会产出以下 A~W 共计 23 个反应历程。这 23 个历程的转化，以流程图方式表现如下：

（1）第二类事件心理与行为调适流程图

（2）A~W 反应的说明

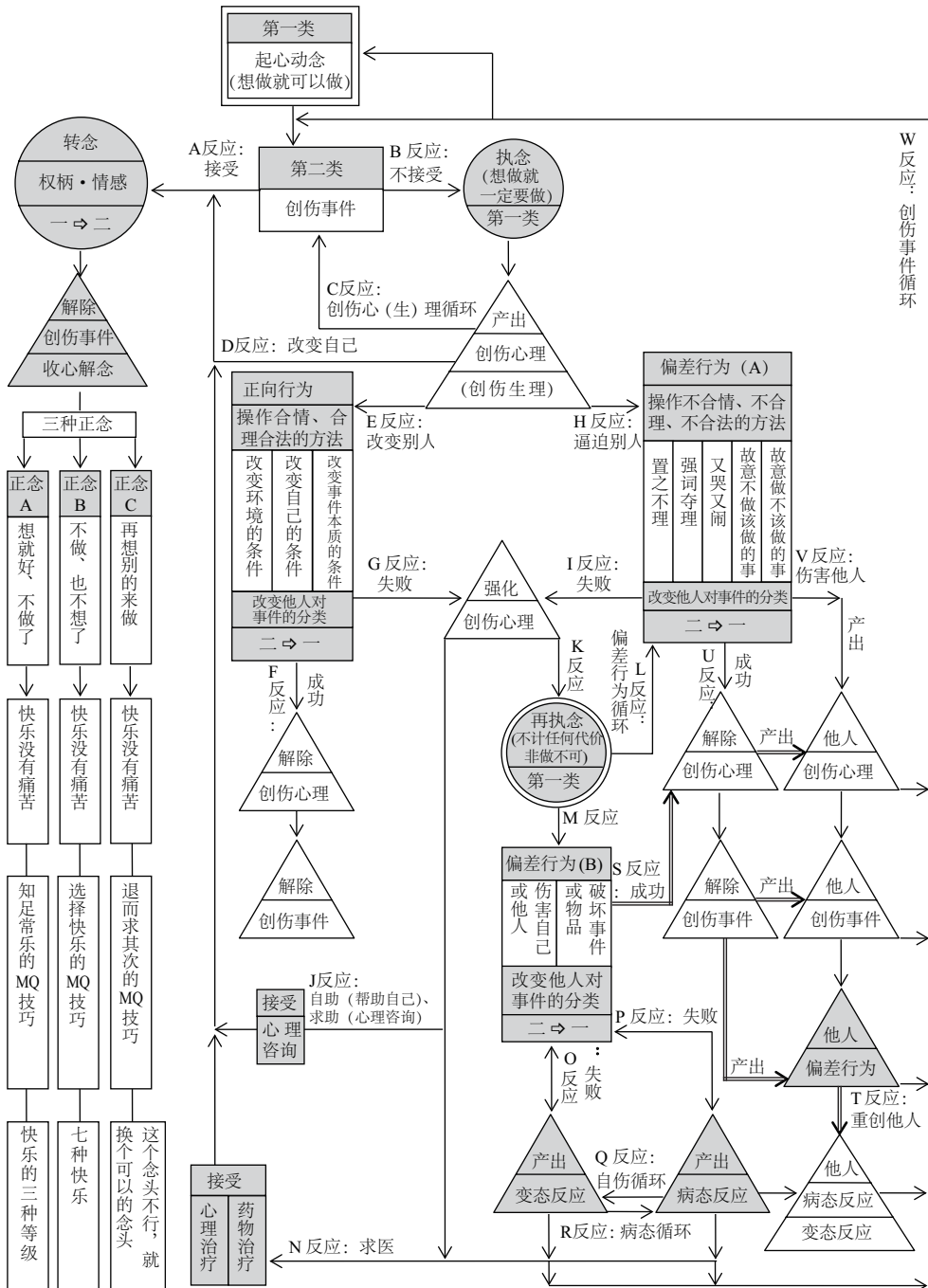
以下一行为系列的区分，逐一说明各个反应历程：

A、A 反应：接受

接受相对人或环境的要求，接受原本分类为第一类的事件必须改变为第二类。第二类事件非常的诡异与奇妙，不接受它，它就变成创伤事件；接受它，创伤事件立刻解除。但是“接受”二字，却包涵以下深厚的哲思与精彩的心理与行为调适技巧。

（A）转念

转念：把第一类转成第二类，难处在于“为什么我要转念？”“为



什么我心甘情愿地转念？”要拿得出原因来“说服自己”。当事人必须学会拿出流程图，按图索骥，察看转念的两个原因：一是权柄，二是情感。他的权柄在上位，我就必须转念；他爱我胜过我爱他，或者我爱他胜过他爱我，我都必须转念。收了心解了念，同时也解除了创伤事件。故意启动许多第一类事件来招惹第二类事件，然后练习操作权柄和情感来要求自己转念，这种解除创伤事件的练习是当代人必修的生命教育课程。

（B）三种正念

转念之后的下一念是什么呢？转念当作一个 S，对这 S 的 R 又是什么呢？R 错了，日子又难过了。三种 +R，分别是正念 A：想就好，不做了。正念 B：不做也不想。正念 C：再想别的来做。三种正念，令人从转念后的不苦，又生出快乐来；令第二类事件，转变成幸福快乐的事。

a、正念 A

令人快乐且没有痛苦，因为当事人操作了“知足常乐”的 MQ 技巧：改变标的物的快乐等级，把做了才快乐的事改成说（体验）了就快乐的事。或者把说（体验）了就快乐的事改变成想了就快乐的事。转念，令人没有痛苦；再生出正念 A，调整适当的快乐等级就令人快乐。

b、正念 B

正念 B 令人快乐且没有痛苦，因为当事人操作了“选择快乐”的

MQ 技巧：把“不做，也不想了”这个行为，直接套入七种快乐中，从中找到另一种快乐。转念，令人没有痛苦；选择在生出正念 B，选择适当的快乐种类，就令人快乐。

c、正念 C

正念 C 令人快乐且没有痛苦，因为当事人操作了“退而求其次”的 MQ 技巧：这个标的物的欲望不能实现，就换另一个标的物的欲望；这个欲望的标的物是可以实现的，快乐种类与等级也都是适当的。正念 C 是不去坚持不能实现的欲望，而去评估各种条件，寻找另一个可以实现的欲望。这种经过理性评估的欲望令人快乐，令人从转念后不苦不乐的心情中快乐起来。

B、B 反应：不接受

不接受事件变成第二类事件，或不接受相对人强制转为第二类事件的要求时，当事人心里一直重复着想一个念头：我想做、我要做、我要做我想做的、我想做就一定要做、没有人可以强迫我不做——这就陷落第一类事件的“执念”之中。因为执念，就产生创伤心理和创伤生理。

（A）创伤心理

创伤心理包括以下至少七种动机与七种负向情绪的多重复合作用（例如：M1E1、M3E3 或 M1M5E6、M4E2E5 或 M2M4M5M6E3E5E7……）列表如下：

负向动机 -M			负向情绪-E	
-M ₁	那安捏·干嘛·哼	不接受·怀疑别人	-E ₁	冷淡
-M ₂	不对吧·不必吧·真的吗	下判断·自以为是	-E ₂	冷酷
-M ₃	随便啦·给他烂·胡扯	摆烂招·因循苟且	-E ₃	沮丧
-M ₄	不行·不可以·反对	死心眼·唯我独尊	-E ₄	暴怒
-M ₅	猪头·白痴·笨蛋	笑别人·看不起人	-E ₅	生气
-M ₆	烂人·无耻·可恶	骂别人·人身攻击	-E ₆	忿恨
-M ₇	我没用·我活该·我好可怜	骂自己·攻击自己	-E ₇	悲伤

另一种创伤心理的量化评估或选择方式，就是操作“痛苦盘”，请参见 PART 5。

（B）创伤生理

创伤心理出现后，通常也会引发创伤生理，引起身心症状的反应。创伤生理区分为两种：第一种是头、颈、肩、背、胸、手、脚或腑脏器官等，各个部位的酸、痛、闷、紧、麻痹、悸动、抽动、不动、疲劳……等反应。第二种是引发可以明确做鉴别诊断的生理症状，这种心理引发的身体症状有以下特色：症状明确，仪器检查正常，用药可以减缓症状。但是念头一起，症状又复发。

C、C 反应：创伤心（生）理循环

当事人处于 B 反应之后，若相对人又向他主张第二类事件，或自己又想到、看到已经发生而摆在眼前的第二类事件时，如果还是执念、愈想愈是执念，就会陷落可怕的创伤心（生）理循环之中。C 反应包含 B 反应，执念愈久，创伤心（生）反应就愈久、愈强烈。C 反应之中的人，会引发 D 或 E 或 H 三种完全不同历程与结果的反应状态。

D、D 反应：改变自己对事件的分类

当事人处于 C 反应之后，若承受不住痛苦，生出改变自己对事件分类的念头，转而联结 A 反应而接受第二类事件的分类，从而解除创伤事件的痛苦。

E、E 反应：改变别人对事件的分类

当事人处于 C 反应之后，若承受不住痛苦，又不愿意做出 D 反应，就可以采取 E 反应：用正向行为来改变别人对事件的分类。操作合情、合理、合法的方法，借着以下三个路径：一是改变环境的条件，二是改变自己的条件，三是改变事件本质的条件；企图把别人对事件的分类，从第二类改变为第一类。当事人努力在帮助自己脱离困境，采用的是正向行为，所以不会对他们造成新的创伤事件。E 反应之后，会引发 F 或 G 两种截然不同的反应状态。

F、F 反应：成功地改变他人对事件的分类

当事人操作 E 反应，获得 F 反应：成功地改变他人对事件的分类，他人心甘情愿地把第二类改变为第一类。创伤心理、创伤生理获得解除，当事人成功地解除了创伤事件，也守护、实践了自己对事件的分类，这是非常令人喜悦的幸福时光。

G、G 反应：未能改变他人对事件的分类

当事人操作 E 反应，招致 G 反应：失败，未能改变他人对事件的分类。当事人处于创伤心（生）理状态的强化反应，这时候的痛苦加上理性抗争的挫败，让人站在生命的转折点上。接下来怎么办呢？停

在这里？理性的转到 J 反应？或者豁出去了，咬着牙选择了 K 反应？

H、H 反应：强迫别人改变事件的分类

当事人处于 C 反应后，若承受不住痛苦，又不愿意做出 D 反应，就有可能采取 H 反应：用偏差行为（A）来强迫别人改变对事件的分类。操作不合情、不合理、不合法的方法，借着以下五个路径：一是置之不理，二是强词夺理，三是又哭又闹，四是故意不做该做的事，五是故意做不该做的事；企图强迫他人改变事件的分类，从第二类改变为第一类。这时候，当事人做的每一件事，都是在制造新的创伤事件。双方立刻处于冲突状态，包括语言冲突、行为冲突或肢体冲突。这个冲突状态，又会引发 I、T、U、V 等四种反应状态。

I、I 反应：无法改变他人对事件的分类

当事人操作 H 反应，招致 I 反应：失败，未能强迫他人改变事件分类时。当事人处于创伤心（生）理状态的强化反应，这时候的痛苦加上非理性抗争的挫败，令人又站上生命的转折点。接下来如何是好呢？理性地转到 J 反应？或者是非理性地选择 K 反应呢？

J、J 反应：自助与求助

当事人陷入创伤心（生）理状态的强化反应时，若出现理性的抉择，做出 J 反应：自助，为了帮助自己脱离更深沉的困境，要求自己改变对事件的分类，接轨于 A 反应的心理与行为调适历程。自己帮不了自己就求助，求助于心理咨询师，协助自己改变事件的分类并接轨于 A 反应。

K、K 反应：再执念

当事人陷入创伤心（生）理状态的强化反应时，若非理性地抉择再执念，再次坚持此式第一类事件，不计任何成本与代价，想做就一定要做，任何人都无法强迫我不去做。深深的、再三的执念，令当事人坠落最极端的困境中。深度的身心挫败经验，令人陷入 L 反应中极端的痛苦。或者走入极道，引发 M 反应，做出偏差行为 B 来伤害他人或这个世界。

L、L 反应：偏差行为循环

当事人进入“再执念”的 K 反应阶段后，第一个出现的就是 L 反应。L 反应把当事人置于“强化的创伤心（生）理”、“再执念”两种复合状态中，再三去操作 H 反应的“偏差行为（A）”。这三者的循环反应，称之为偏差行为的循环反应，都是在当事人身心巨创的状态下，重复做出偏差行为（B）来强迫别人。

M、M 反应：操作偏差行为（B）胁迫他人改变事件分类

当事人处于 K 反应与 L 反应之后，执念愈是强烈，H 反应愈是挫败，I 反应愈多次、愈久，再执念愈是强盛炽烈，终而引发 M 反应：采用偏差行为（B），借着以下两个路径：一是伤害自己或他人，二是破坏事件或物品；企图胁迫他人改变事件的分类，从第二类改变为第一类。因为手段是“伤害与破坏”，标的物遍及自我、他人与器物、环境，所以会对相对人或自己造成实体的伤害。而引发 N、O、P、S 等，四种全然不同的反应状态。

N、N 反应：求医

当事人陷入 M 反应之后，可能出现理性的求救行为：要求自己接受心理治疗或药物治疗。会做出偏差行为（B）的人，人格和价值观已经扭曲，当他认为这样子做是对的时候，若再并发人格违常的各种症状，就可能被诊断为人格疾患。K 反应不是气急败坏的非理性行为而已，当事人或家属都应了解事态的严重性，只有接受心理治疗或药物治疗，才能改变自己对事件的分类，并接轨于 A 反应的接受历程。

O、O 反应：失败的变态反应

当事人操作偏差行为（B），自己或他人支付巨大成本或代价，却未能胁迫他人改变事件分类时，可能会因为挫败，而导致 O 反应：变态反应。变态反应包括自虐、自残、自杀，将带给自己、相对人和家人，非常残酷甚至致命的巨大伤害（请参见痛苦心理学）。

P、P 反应：失败的病态反应

当事人操作 M 反应，却仍失败时，也可能导致 P 反应：病态反应。病态反应包括人格违常、精神官能症、精神分裂症。O 反应是对生命按停止键，P 反应是对生命按暂停键、退格键、快转键……不可控制的胡乱按键。看着流程图，从起心动念至产出病态反应，令人唏嘘的是一路子冥顽不灵的执意、C 循环、再执意、L 循环、M 反应失败……（请参见痛苦心理学）。

Q、Q 反应：自伤循环反应

P 反应的病态行为，有可能发展出 O 反应自我伤害的病态行为，

然后又再连结 M 反应（甚至上溯 K 反应的再执念），而形成一個自我伤害的循环反应。走到这个地步的人，只剩下三个选择。第一个是原地不动，一直生活在 Q 反应里面。第二个是自己或家人协助就医，进入 N 反应的体系。第三个则是陷落 W 反应中，周而复始的生活在创伤事件与自伤循环的大轮回中。

R、R 反应：病态循环反应

O 反应的变态行为，也有可能发展出 P 反应：精神疾病的病态行为，然后又再联结 M 反应（甚至上溯 K 反应的再执念），而形成一個精神疾病的循环反应。生命至此，只剩下三条路可走：第一是原地打转，一辈子活在 R 反应里面转来转去；第二是 N 反应，求医而进入医疗体系；第三是联结 W 反应，周而复始地生活在创伤事件与病态循环的大轮回中。Q、R 两种反应的另一个危机或“罪恶”，就是引爆相对人的 T 反应，令相对人也陷入病态或变态行为之中。

S、S 反应：成功地改变他人对事件的分类

当事人操作可怕的偏差行为（B），成功地胁迫他人改变事件的分类，成功地把第二类事件转变为第一类事件。当事人成功地解除创伤心（生）理与创伤事件，虽然抗争成功，理当非常高兴。但是不仅止自己付出了重大的成本，同时也引爆他人创伤心（生）理、创伤事件、偏差行为，甚至病态反应、变态反应与创伤事件循环反应。当事人若再三用这个手段（M 反应）来获取 S 反应，相对人或他人将再三蒙受其害，而导致严重的病态或变态行为反应之中。

T、T 反应：重创他人

S 反应解除当事人创伤心理时同步引发他人的创伤心理，S 反应解除当事人创伤事件时同步引发他人的创伤事件与偏差行为。最可怕的是 S 反应的这两种作用于相对人的副作用，经过再三引爆的历程后，若激发相对人的病态行为或变态行为，称之为 T 反应。

U、U 反应：成功

当事人操作偏差行为（A），成功地逼迫他人改变事件的分类，成功地解除创伤心（生）理与创伤事件。T 反应令当事人快乐无比，抗争成功的胜利感，除了令人兴奋之外，却可能导致以下两种恶果。第一个恶果是当事人吃到甜头，习以为常的操作 H 反应来守护自己的执念，满足自己的欲求。尤其是未成年人发现这些方法可以令父母师长就范时，亲子与师生关系就粉碎在孩子的欲望之前。H 反应成为手段时，将导致品德缺损的恶果。第二个恶果是：Q 反应会连带产出 V 反应，当事人的成功与快乐将带给他人极大的创伤。

V、V 反应：伤害他人

U 反应的成功快乐，会连带伤害他人。相对人产出创伤心（生）理、创伤事件，甚至引发相对人出现偏差行为，或者更连结 W 反应，这就是 V 反应。对于相对人而言，V 反应的出现几乎是不可避免的。相较于 S 反应导致的 T 反应，当然严重性不可相提并论。但是，因为相对人挫折容忍力与情爱关系的差异，V 反应也有可能发展出 T 反应，相对人不可不慎。

W、W 反应：创伤事件循环

处于Q、R反应的当事人,以及处于T、V反应的相对人,若是又“想起”第一类事件被扭转为第二类事件的原始创伤事件,而重新在心理(或行为)上经历B反应、C反应……以致Q、R、T、V的历程,称之为W反应:创伤事件循环的大轮回。这种大轮回的历程,想愈久、复制愈多次(不论是局部或全部),Q、R与T、V的痛苦就愈深沉,愈难以治疗。

(3) 驾驭第一、二类事件的智慧与技巧

驾驭第一、二类事件,数千年来都必须依赖生命的智慧、际遇、命运与福气。从小到老,面对第二类事件时,永远措手不及、永远手足无措、永远不知所措、永远避之不及而又无处可避。第一类事件是幸运,第二类事件是恶运;生活在幸运与恶运交错的日子里,人类总是无奈地挣扎在一个个生活事件之中。事件为什么会有冲突?冲突后的每一步该怎么走?以各个事件为主题的人际互动与冲突,永远在黑箱中莫名地发展。

第二类事件心理与行为调适流程图从A至W的23个反应历程,几乎囊括大部分人刺激-反应(S-R)行为模式,提供一个可以按图索骥的,抉择S-R行为发展的参考总表。当代人类不再“不知而行”,人类终于能够“知而行之”。经由这些新知识的学习、练习与熟习,人类可以自在地驾驭第一、二类事件,而不必再依赖智慧与命运。

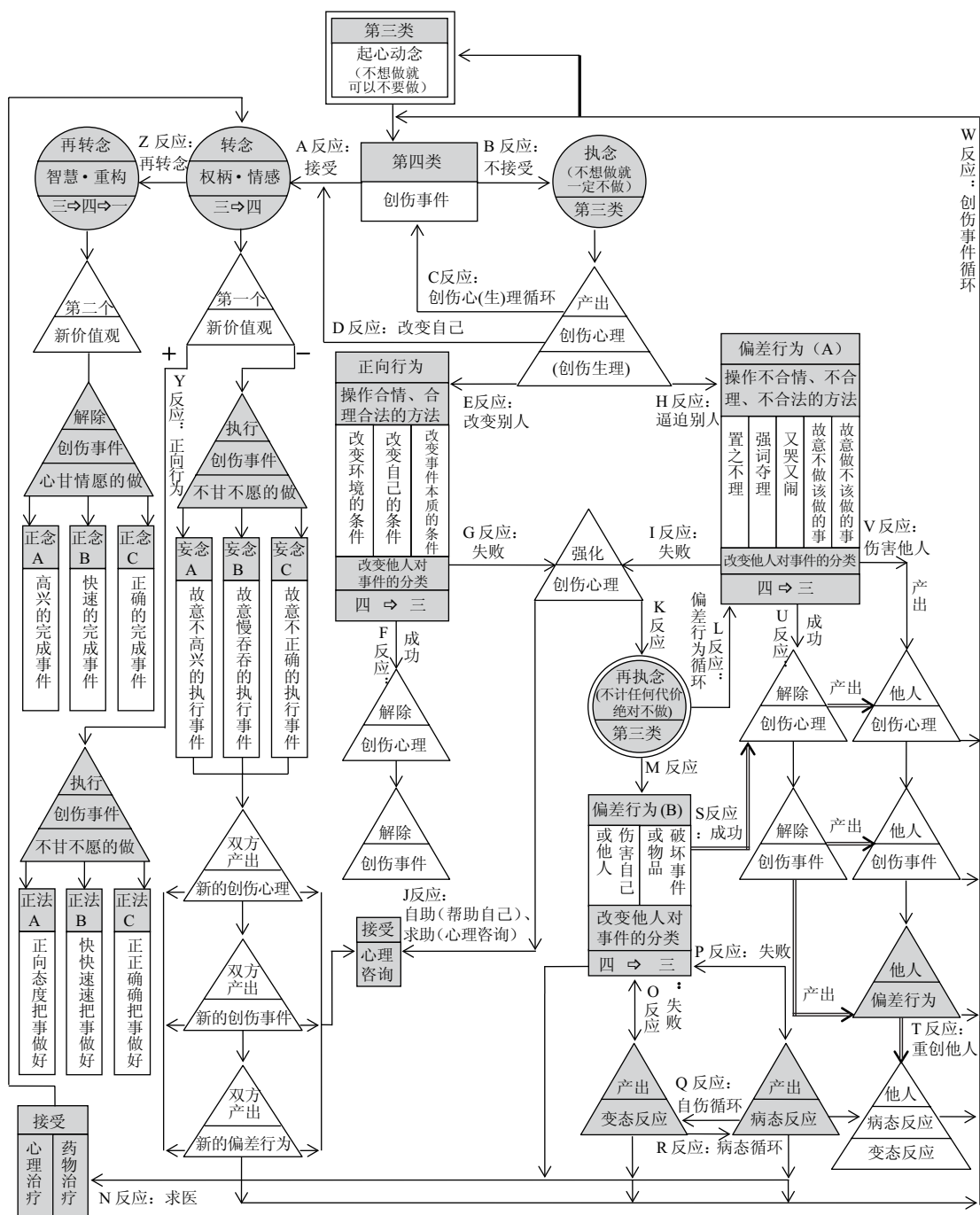
预期或面对第二类事件时,只要摊开第二类事件心理与行为调适流程图,拿起铅笔边看边画边记,从A反应走到W反应,自然而然就

会把铅笔移回 A 反应系列，心甘情愿地圈选三种正念与三种 MQ 技巧。如果已经陷身第二类事件的冲突与创伤中，只要拿起铅笔从 B 反应开始画记，沿路径往下走，就可以找到自己现在的位置。从现在的位置回首前尘，真的是点滴在心头，只能质问自己“为什么要这样做？”从现在的位置往 W 反应继续走下去，更是心惊肉跳地问自己“真的要让这些事发生吗？”自然地会把铅笔移到 A、D、E、F、J、N 反应项下，不会硬往 B、C、G、H、I、K、L、M、O、P、Q、R、S、T、U、V、W 反应项下冲过去。因为可以按图索骥，所以在事前、事中、事后的准备、检查与反省，都非常的方便与明确。当大家都熟用成习惯时，驾驭第二类事件的能力，就变成一种文化。人类终于可以“不学而知”或“不知而行”，自自然然地拥有驾驭第二类事件的能力。

2. 如何处理第四类事件

心理头有所嫌恶，动了第三类事件的念头，才会出现第四类事件引发创伤经验。面对第四类事件时，只有接受或不接受两种选择。接受，就要改变自己对事件的分类；不接受，就要去改变他人对事件的分类。两个不同的选择，打开两个完全不同的人生境遇，世世代代人类在此困惑迷乱。接受是屈辱，不接受是战争。第四类事件的战争与屈辱，远胜于第二类事件的挫败与冲突。两个系列的抉择，会发展出 A~Z 共计 26 种心理与行为调适反应历程。这 26 个历程的转化，以流程图方式表现如下：

（1）第四类事件心理与行为调适流程图



（2）A~W 反应的说明

以下依行为系列的区分，逐一说明各个反应历程。

A、A 反应：接受

当事人若要接受这是第四类事件，就必须给自己一个信得过的理由来说服自己。理由只有两个：第一个是对方拥有权柄，不论服不服气都非服从不可。第二个是对方深爱于我或我深爱对方，为了情感非转念不可。当事人把第三类事件转变成第四类事件后，发现自己面临一个困境：在保留创伤心理的状况下，必须去执行创伤事件。此时，当事人又面临两个选择：第一个是 X 反应，第二个是 Y 反应。

B、X 反应：负向行为

X 反应是在创伤心理的状况下，不甘不愿地去执行创伤事件。X 反应会引发三种妄念：妄念 A 是故意不高兴地执行事件，妄念 B 是故意慢吞吞地执行事件，妄念 C 是故意不正确地执行事件。这三种妄念，不论是哪一个或哪两个或三个一起出现都会成为新的 S 让双方都产出新的创伤心理（R1）、新的创伤事件（R2）、新的偏差行为（R3），甚至联结到 W 反应而开启 B 反应系列的恶果。这时候，如果能自助或求助心理咨询师，联结 J 反应直接接轨于 Z 反应，才可能挽救双方的创伤，并解除第四类事件带来的冲突。

C、Y 反应：正向行为

Y 反应也是在创伤心理的条件下，不甘不愿地去执行创伤事件。Y 反应不同于 X 反应之处在于，当事人理出或学习一个新的价值观，

就是“做的事，不必然是想做的事；该做的事和想不想做没关系，愈不想做的该做之事，就应该愈快做好、做完。”Y 反应在这个新价值观的引导下，把想不想做和该不该做隔离，所以会引发以下三种正法：正法 A 是正向态度把事做好，正法 B 是快快速速把事做好，正法 C 是正正确确把事做好。这三种正法的好处，是快速有效地结束这个第四类事件；不恶意延宕第四类事件的时间，而节省时间出来做其他的第一类事件。

D、Z 反应：再转念

Z 反应是再转念，当事人要解除第四类创伤事件，就必须把第三类事件转成第四类事件，再把第四类事件转成第一类事件。当事人必须理出或学习第二个新的价值观：“想做的事不一定要做，该做的事和想不想做没有关系，而且要让自己学会——想做的都是该做的，该做的都要变成想做的；不该做的都不想去做，不想做的都是不该做的。”Z 反应在这第二个新价值观的引导下，解除了创伤心理也解除了创伤事件。此时，当事人是心甘情愿做着第一类事件，所以会引发以下三种正念：正念 A 是高兴地完成事件，正念 B 是快速地完成事件，正念 C 是正确地完成事件。这三种正念的好处，是第三类事件会愈来愈少，第一类事件会愈来愈多。

E、B 反应系列

从 B 反应至 W 反应，整个历程的发展就如同第二类事件心理与行为调适流程图的说明一般，只是“第二类转变为第一类”变更为“第

四类转变为第三类再转变为第一类”，请参考前文。至于 J 反应与 N 反应，最后也都必须协助当事人执行 Z 反应。

（3）驾驭第三、四类事件的智慧与技巧

如同驾驭第一、二类事件的技巧一般，当代人类需要的是学习、练习与熟习。学习参考“第四类事件心理与行为调适流程图”，按图索骥来指导自己对 S 的分类与反应（S）的选择。更重要的是，必须借着第四类事件的冲突，学习两个新的价值观，让自己的人生不再畏惧第四类事件。

PART 7

结论



第一类事件是可以实现的欲望，第二类事件是不能实现的欲望，第三类事件是可以逃避的嫌恶，第四类事件是无法逃避的嫌恶。欲望不能实现是不快乐的，面对无法逃避的嫌恶是痛苦的。嫌恶可以逃避是快乐，面对可以实现的欲望是幸福。欲望是我要快乐，嫌恶是我不要不快乐。我的欲望与嫌恶交互牵扯他人的欲望与嫌恶时，权力位阶与情爱关系变成唯一的真理。4S20R 的练习，不是操作事件而是锻炼品德。第二、四类事件的调适技巧，不是为了超越痛苦与幸福，而是为了超越生命中不可控制的无知与彼此的伤害。生命不只是为了追求主动性快乐与接受被动性痛苦，生命不只是为了学习快不快乐的三个等级。学习所有的这些新知识，训练所有的这些新能力，都是为了让“我”不会伤害“我们”，也让我不会被我们所伤害。我们的“们”，是指另一个人或另一些人。你有喜欢的人可以“我们”吗？亲爱的你，请你记住，当你不得不或选择那个人或那些人成为我们时，千万不要彼此伤害。快乐心理学与痛苦心理学的知识，只有一个任务：人类不再用欲望与嫌恶来伤害自己与他人。

——林昆辉

